Les facteurs socio-économiques et territoriaux de l'insécurité alimentaire chez les personnes âgées en milieu rural bas-laurentien

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

© Nambinintsoa Stéphania RAMANANANDRO

Août 2026

Composition du jury :

Laurence Simard-Gagnon, présidente du jury, Université du Québec à Rimouski

Mario Handfield, directeur de recherche, Université du Québec à Rimouski

Joanie Thériault, examinatrice externe, Université du Québec à Trois-Rivières

Dépôt initial le 28 avril 2026 Dépôt final le 18 août 2026

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

Après avoir rendu grâce à Dieu, le Tout-Puissant et le Miséricordieux, je souhaite exprimer ma profonde gratitude à toutes les personnes qui, de près ou de loin, ont contribué à la réalisation de ce mémoire. Ce travail n'aurait pu aboutir sans le soutien, l'accompagnement et la bienveillance de plusieurs acteurs.

Je tiens tout d'abord à remercier chaleureusement mon directeur, Mario Handfield, pour sa disponibilité, ses conseils éclairés et son accompagnement constant tout au long de ce processus. Ma reconnaissance s'étend également à l'ensemble du corps professoral de l'Université du Québec à Rimouski, en particulier celui du département de développement régional et territorial, dont les enseignements et l'expertise ont largement nourri ma réflexion.

J'exprime aussi ma gratitude envers toutes les personnes âgées des municipalités de Saint-Anaclet-de-Lessard et de La Trinité-des-Monts, qui ont accepté de participer au remplissage des questionnaires. Leur temps, leur générosité et la richesse de leurs réponses ont été essentiels à l'avancement de mon analyse. Mes remerciements vont également aux responsables municipaux et aux organismes communautaires qui ont facilité la réalisation de cette collecte de données et qui ont généreusement consacré de leur temps pour participer aux entretiens semi-dirigés.

Je n'oublie pas mes parents, qui, malgré les kilomètres qui nous séparent, n'ont jamais cessé de s'inquiéter pour moi, de m'encourager et de croire en mes capacités. Leur amour et leur soutien indéfectible ont été une source constante de motivation.

Enfin, j'adresse un remerciement tout particulier à mon conjoint, pour son soutien moral, sa patience et sa présence rassurante tout au long de cette aventure académique.

À chacun d'entre vous, je dis merci. Ce mémoire porte aussi votre empreinte !

RÉSUMÉ

Le vieillissement démographique transforme profondément les milieux ruraux du Québec, où les personnes âgées représentent une part croissante de la population. Dans ces territoires, souvent marqués par la dévitalisation économique, le recul des services de proximité et la faiblesse des infrastructures de transport, l'accès à une alimentation suffisante et de qualité devient un enjeu majeur. Si l'insécurité alimentaire a été largement étudiée chez d'autres groupes sociaux, elle demeure encore peu documentée chez les aînés en région, malgré ses répercussions significatives sur la santé et la qualité de vie.

Ce mémoire analyse les déterminants territoriaux, sociaux et économiques de l'insécurité alimentaire chez les personnes âgées vivant en milieu rural, à partir d'une comparaison entre deux municipalités du Bas-Saint-Laurent : La Trinité-des-Monts (territoire fortement dévitalisé, quintile 5) et Saint-Anaclet-de-Lessard (territoire semi-rural, quintile 2).

L'objectif est de comprendre dans quelle mesure les dynamiques locales, en termes d'accessibilité géographique, de ressources disponibles et de réseaux de soutien, influencent les conditions alimentaires des aînés.

La recherche s'appuie sur une méthodologie mixte. Des questionnaires ont été administrés à des personnes âgées, afin de documenter la prévalence et les formes d'insécurité alimentaire. En complément, des entretiens semi-dirigés ont été réalisés auprès d'acteurs municipaux et communautaires, permettant de saisir leur perception du phénomène et des initiatives déjà mises en place pour y répondre. Cette approche permet de croiser l'expérience vécue par les aînés et la perspective institutionnelle sur leurs besoins.

Les résultats indiquent qu'environ un quart des répondants âgés vivent une situation d'insécurité alimentaire. Celle-ci est exacerbée par plusieurs facteurs structurels : absence de transport collectif adapté, isolement social, hausse continue des prix alimentaires et répartition inégale des ressources et services alimentaires sur le territoire. Les acteurs locaux soulignent que ces contraintes, plus que la pauvreté individuelle, jouent un rôle déterminant dans la vulnérabilité alimentaire des aînés.

En conclusion, l'étude met en évidence que l'insécurité alimentaire en milieu rural résulte moins d'une insuffisance de ressources globales que d'inégalités territoriales limitant leur accessibilité réelle. Pour y remédier, des pistes d'action sont proposées : développement du transport solidaire, mise en place d'initiatives alimentaires locales inclusives et meilleure prise en compte des besoins des aînés dans les politiques de développement rural. Ces leviers apparaissent essentiels pour favoriser un vieillissement équitable et améliorer la sécurité alimentaire en région.

Mots-clés : insécurité alimentaire, personnes âgées, milieu rural, inégalités territoriales, accessibilité alimentaire, développement rural

ABSTRACT

Demographic ageing is profoundly transforming rural areas of Quebec, where older adults account for a growing proportion of the population. In these territories, often affected by economic decline, the reduction of local services, and limited transportation infrastructure, access to sufficient and adequate food has become a major challenge. While food insecurity has been widely studied in other social groups, it remains under-documented among seniors in rural regions, despite its significant impact on health and quality of life.

This thesis examines the territorial, social, and economic determinants of food insecurity among older adults living in rural areas, through a comparative study of two municipalities in the Bas-Saint-Laurent region: La Trinité-des-Monts (a highly disadvantaged territory, quintile 5) and Saint-Anaclet-de-Lessard (a semi-rural territory, quintile 2).

The aim is to understand how local dynamics such as geographic accessibility, availability of resources, and support networks shape seniors' food security conditions.

The research is based on a mixed-methods approach. Questionnaires administered to seniors document the prevalence and forms of food insecurity, while semi-structured interviews with municipal and community stakeholders shed light on their perceptions of the issue and the initiatives already implemented to address it. This combined strategy makes it possible to contrast seniors' lived experiences with the institutional and community perspectives on their needs.

Findings reveal that about one quarter of older participants experience food insecurity. This situation is exacerbated by several structural factors: lack of adapted public transport, social isolation, the rising cost of food, and the uneven distribution of food services and resources across the territory. Local stakeholders emphasize that these constraints, more than individual poverty, are decisive in explaining seniors' vulnerability to food insecurity.

In conclusion, the study highlights that rural food insecurity stems less from an overall lack of resources than from territorial inequalities that restrict real access to them. To address this issue, several avenues for action are proposed: strengthening solidarity-based transportation, fostering inclusive local food initiatives, and integrating seniors' food needs into rural development policies. Such measures are essential to promote equitable ageing and improve food security in rural regions.

Keywords: food insecurity, older adults, rural areas, territorial inequalities, food accessibility, rural development

TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS v
RÉSUMÉ vi
ABSTRACT vii
TABLE DES MATIÈRES viii
LISTE DES TABLEAUX xi
LISTE DES FIGURES xii
LISTE DES ABRÉVIATIONS, SIGLES ET ACRONYMES xiii
INTRODUCTION 1
CHAPITRE 1 3
PROBLÉMATIQUE DE RECHERCHE 3
1.1. État de la situation 4
1.1.1. Une problématique mondiale persistante 4
1.1.2. Une insécurité alimentaire persistante dans les pays développés : le cas des États-Unis 6
1.1.3. Une insécurité alimentaire persistante dans les pays développés : le cas de l'Europe 7
1.1.4. Une réalité préoccupante au Canada 8
1.1.5. Le paradoxe québécois : stabilité apparente, disparités territoriales 11
1.2. État de la question 13
1.2.1. Fondements théoriques de la sécurité alimentaire 14
1.2.2. Les facteurs sociaux de l'insécurité alimentaire 15
1.2.3. Les facteurs économiques de l'insécurité alimentaire 18
1.2.4. Les enjeux territoriaux et environnementaux de l'insécurité alimentaire 20
1.3. Problématisation de la question spécifique 22
1.4. Justification du projet de recherche 26
1.5. Intentions de recherche et contributions de la recherche 29
1.5.1. Objectifs spécifiques 29
1.5.2. Contributions potentielles 30
CHAPITRE 2 32
CADRE THÉORIQUE ET CONCEPTUEL 32
2.1. Cadre théorique 32
2.1.1. Théorie de la disponibilité 32
2.1.2. Théorie de l'accessibilité 33

2.1.3. Théorie de la vulnérabilité et théorie de la justice alimentaire 35
2.1.4. Choix théorique : pertinence de la théorie de l'accessibilité alimentaire 37
2.2. Conceptualisation 39
2.2.1. Insécurité alimentaire 39
2.2.2. Environnement personnel et social 43
2.2.3. Environnement physique ou territorial 45
2.2.4. Environnement économique 47
2.2.5. Schéma opératoire 49
2.2.6 Questions opératoires 51
CHAPITRE 3 55
CADRE MÉTHODOLOGIQUE 55
3.1. Approche méthodologique 55
3.2. Terrains et population 57
3.2.1. Présentation de la région : le Bas-Saint-Laurent 57
3.2.2. Présentation des municipalités ciblées 60
3.2.3. Caractéristiques territoriales des municipalités ciblées 63
3.2.4. Population cible 66
3.3. Stratégie d'échantillonnage, d'enquête et d'analyse 68
3.3.1. Recrutement des participants 68
3.3.2. Échantillonnage, outils de collecte des données et stratégie d'enquête 68
3.3.3. Stratégie d'analyse des données 72
3.3.4. Considérations éthiques 74
CHAPITRE 4 76
PRÉSENTATION ET ANALYSE DES RÉSULTATS 76
4.1. Résultats empiriques 77
4.2 Résultats des entretiens semi-dirigés avec les acteurs locaux 90
4.2.1. Profil des intervenants communautaires 90
4.2.2. Résultats issus des entrevues semi-dirigées 91
4.3. Lecture croisée approfondie des résultats : entre vécu des aînés et actions locales 101
4.3.1. Accessibilité physique et mobilité 101
4.3.2. Soutien social et modalités d'aide 102
4.3.3. Dimension économique et précarité alimentaire 103
4.3.4. Synthèse des tensions, convergences et complémentarités 103

CHAPITRE 5 106
INTERPRÉTATION ET DISCUSSION DES RÉSULTATS 106
5.1. Interprétation des résultats à la lumière de la théorie de l'accessibilité d'Amartya Sen 107
5.2. Analyse croisée des données : réalités vécues et réponses à l'insécurité alimentaire 109
5.3. Réponse à la question spécifique de recherche 111
5.4. Limites de la recherche 113
5.5. Mise en perspective des résultats avec la littérature scientifique 114
CONCLUSION GÉNÉRALE 119
ANNEXES 124
Annexe 1 : Tableau conceptuel 124
Annexe 2 : Lettre d'approbation officielle émise par le Comité d'éthique de la recherche de l'Université du Québec à Rimouski 130
..... 130
Annexe 3 : Certificat d'approbation éthique 132
Annexe 4 : Lettre de recrutement 133
Annexe 5 : Courriel de demande de collaboration pour l'identification et le recrutement de la population cible 135
Annexe 6 : Affiche de recrutement 136
Annexe 7 : Guide d'entretien pour les organismes sociaux 137
Annexe 8 : Questionnaire pour les aînés 140
LISTE DES RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES 143

LISTE DES TABLEAUX

Tableau 1 : Caractéristiques comparées des municipalités ciblées : La Trinité-des-Monts et Saint-Anaclet-de-Lessard..... 62

Tableau 2 : Échantillonnage sur les questionnaires..... 70

Tableau 3 : Échantillonnage sur les entretiens semi-dirigés..... 72

Tableau 4 : Profil sociodémographique des répondants par municipalité..... 78

Tableau 5 : Caractéristiques des intervenants communautaires..... 91

LISTE DES FIGURES

Figure 1 : Pourcentage de personnes en situation d'insécurité alimentaire, Québec, 2018 à 2022 12

Figure 2 : Évolution comparée de la proportion de personnes âgées (65+) au Québec et au Bas Saint Laurent, 2001–2040 27

Figure 3 : Composantes et contraintes de la sécurité alimentaire 42

Figure 4 : Schéma opératoire 50

Figure 5 : Localisation du Bas-Saint-Laurent dans le contexte territorial du Québec 58

Figure 6 : Carte illustrative du positionnement municipal dans le Bas-Saint-Laurent 63

Figure 7 : Relation entre le type de ménage et l'insécurité alimentaire 79

Figure 8 : Distance entre le lieu de domicile et les commerces alimentaires 81

Figure 9 : Proportion des répondants éprouvant des difficultés de déplacement par territoire 82

Figure 10 : Sources de disponibilité alimentaire par municipalité 83

Figure 11 : Accès comparé aux initiatives communautaires et aux ressources alimentaires 85

Figure 12 : Répartition des types d'aide reçue, selon le territoire 86

Figure 13 : Lien entre niveau de revenu et recours à l'aide alimentaire, selon le territoire 87

Figure 14 : Effets de l'inflation sur la capacité d'achat, selon le territoire 89

LISTE DES ABRÉVIATIONS, SIGLES ET ACRONYMES

ADR	: Agent de développement rural
CER	: Comité d'éthique de la recherche
CHSLD	: Centre d'hébergement et de soins de longue durée
CIUSSS	: Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux
CISSS	: Centre intégré de santé et de services sociaux
CLD	: Centre local de développement
CRD	: Centre de recherche en développement
ECR	: Enquête canadienne sur le revenu
EPTC	: Énoncé de politique des trois Conseils (Éthique de la recherche avec des êtres humains)
ESCC	: Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes
FAO	: *Food and Agriculture Organization* (Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture)
HFSSM	*Household Food Security Survey Module* (Module d'enquête sur la sécurité alimentaire des ménages)
IFAD (FIDA)	: *International Fund for Agricultural Development* (Fonds international de développement agricole)
IMC	: Indice de masse corporelle
INCA	: Étude individuelle nationale des consommations alimentaires
INRA	: Institut national de la recherche agronomique
INSPQ	: Institut national de santé publique du Québec

IRD : Institut de recherche pour le développement

IRIS : Institut de recherche et d'informations socio-économiques

ISQ : Institut de la statistique du Québec

MAPAQ : Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec

MESAM : Module d'enquête sur la sécurité alimentaire des ménages

MFR : Mesure de faible revenu

MIAF : Mesure de l'insécurité alimentaire des familles

MPC : Mesure du panier de consommation

MSSS : Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec

OC : Organisateur ou organisatrice communautaire

OCDE : Organisation de coopération et de développement économiques

OFCE : Observatoire français des conjonctures économiques

OMS : Organisation mondiale de la santé

ONU : Organisation des Nations unies

OQI : Observatoire québécois des inégalités

PAM : Programme alimentaire mondial

PSV : Pension de la sécurité de la vieillesse

SRG : Supplément de revenu garanti

UNICEF : *United Nations International Children's Emergency Fund*

WFP : *World Food Programme* (Programme alimentaire Mondial)

WHO : *World Health Organization* (Organisation mondiale de la santé)

UQAR : Université du Québec à Rimouski

INTRODUCTION

L'insécurité alimentaire, bien que de moindre ampleur dans les pays du Nord[1] comparativement à certains pays du Sud[2], reste une réalité pour une partie de la population. Elle se manifeste par le manque de nourriture, la qualité nutritionnelle médiocre et la faible diversité des aliments consommés, affectant la santé publique et exacerbée par la hausse des prix des aliments (Tarasuk et al., 2022). Ce phénomène touche environ 4,4 millions de personnes au Canada en 2022, dont environ 1,2 million au Québec en 2018 (Agence de la santé publique du Canada, 2018; Public Health Agency of Canada, 2022). Selon les projections démographiques de l'Institut de la statistique du Québec en 2019, parmi les populations les plus vulnérables à l'insécurité alimentaire, on retrouve les personnes âgées, qui représentent une proportion croissante de la population québécoise. En effet, selon ces projections démographiques, on estime que le nombre de personnes de 65 ans et plus au Québec passera de 1,6 million en 2018 à 2,6 millions en 2030 (Institut de la statistique du Québec, 2019a). Or, les personnes âgées sont confrontées à de nombreux défis qui peuvent compromettre leur accès à une alimentation adéquate, tels que la diminution du revenu, la perte d'autonomie, l'isolement social et les barrières géographiques (Vivre en Ville, 2018).

Dans ce contexte, la présente recherche s'intéresse aux facteurs socio-économiques et territoriaux qui influencent l'insécurité alimentaire chez les personnes âgées vivant au Québec, en particulier dans les régions rurales de Bas-Saint-Laurent. Elle vise à comprendre comment les conditions de vie, l'environnement alimentaire local et les dynamiques communautaires affectent leur capacité à accéder à une alimentation adéquate. L'étude cherche à analyser les obstacles physiques, économiques et sociaux qui entravent cet accès, tout en évaluant l'impact du territoire sur les pratiques alimentaires et les stratégies d'adaptation mises en œuvre. Elle ambitionne également d'identifier les leviers d'action susceptibles de renforcer la sécurité alimentaire des aînés

[1] Dans ce mémoire, l'expression « pays du Nord » renvoie aux pays à économie avancée, dans une perspective géopolitique et socio-économique (p. ex. Canada, États-Unis, pays de l'Union européenne)

[2] L'expression « pays du Sud » désigne les pays émergents ou en développement.

dans des contextes ruraux contrastés. En mobilisant la théorie de l'accessibilité d'Amartya Sen, le mémoire propose une lecture multidimensionnelle du phénomène, mettant l'accent sur les droits d'accès aux ressources alimentaires plutôt que sur leur seule disponibilité. Cette approche s'inscrit dans une volonté de contribuer à un développement territorial plus équitable, en valorisant les initiatives locales et les savoirs des communautés. Ainsi, ce sujet nous permettra d'analyser les similitudes, les contextes, les facteurs et les stratégies liés à ce problème au Québec. L'objectif général est de déterminer les causes sous-jacentes de cette insécurité alimentaire, qu'elles soient d'ordre économique, social ou territorial, afin de proposer des pistes d'intervention adaptées aux réalités des milieux ruraux.

Pour ce faire, la recherche adopte une approche méthodologique mixte, combinant des données quantitatives (questionnaires) et qualitatives (entretiens semi-dirigés). L'étude est menée dans deux municipalités contrastées du Bas-Saint-Laurent : La Trinité-des-Monts, territoire rural dévitalisé et éloigné du centre-ville, et Saint-Anaclet-de-Lessard, territoire semi-rural plus dynamique. Ce choix permet une analyse comparative des contextes territoriaux et de leurs effets sur l'accès à l'alimentation chez les aînés.

Le plan du présent mémoire repose sur une progression logique et structurée. Le premier chapitre introduit la problématique et inscrit la recherche dans son cadre scientifique. Le deuxième chapitre développe les fondements théoriques et conceptuels qui orientent l'analyse. Le troisième chapitre détaille la démarche méthodologique adoptée pour la collecte et le traitement des données. Le quatrième chapitre est divisé en deux parties distinctes. La première présente les résultats issus des questionnaires distribués aux personnes âgées, permettant d'obtenir des données quantitatives sur leur vécu et leurs perceptions. La seconde partie expose les résultats des entretiens semi-dirigés menés auprès des acteurs locaux, offrant une perspective qualitative sur les enjeux et les dynamiques communautaires liés à l'insécurité alimentaire. Enfin, le cinquième chapitre propose une interprétation des résultats à la lumière du cadre théorique et une discussion critique de ceux-ci avec les résultats d'autres recherches, tout en ouvrant des pistes pour des recherches futures.

CHAPITRE 1

PROBLÉMATIQUE DE RECHERCHE

Ce chapitre initial du mémoire s'attache à explorer la problématique de l'insécurité alimentaire chez les personnes âgées vivant en milieu rural, dans un contexte québécois marqué par deux dynamiques majeures : le vieillissement accéléré de la population et la dévitalisation progressive de plusieurs territoires. Ces phénomènes conjoints engendrent des transformations profondes dans les conditions de vie des aînés, notamment en ce qui concerne leur accès à une alimentation adéquate, diversifiée et culturellement pertinente. Avant d'analyser les spécificités propres au Québec, il apparaît indispensable de replacer cette problématique dans une perspective élargie, en mobilisant les travaux et les analyses antérieures menés à l'échelle internationale, nationale et provinciale. Cette mise en contexte permettra de mieux comprendre les ressorts structurels de l'insécurité alimentaire, ses manifestations dans différents environnements socioéconomiques, ainsi que les réponses institutionnelles et communautaires qui ont été proposées. Les conditions observées dans les milieux ruraux québécois peuvent accentuer les inégalités d'accès à une alimentation saine et abordable (INSPQ, 2020 ; Vivre en Ville, 2018**)**. Elles exposent une frange croissante de la population âgée à des risques nutritionnels préoccupants, aggravés par l'isolement social, la précarité économique, la rareté des services de proximité et la faible densité des infrastructures alimentaires (Tarasuk et al., 2022). Ces enjeux, souvent invisibilisés dans les discours publics, méritent une attention particulière dans une société qui aspire à l'équité et à la dignité pour tous ses citoyens.

L'objectif de ce chapitre est donc d'examiner les défis spécifiques auxquels sont confrontés les aînés vivant en milieu rural, en tenant compte des dimensions économiques, sociales et territoriales qui façonnent leur quotidien. Pour ce faire, nous présenterons successivement : i)l'état de la situation, à travers une analyse comparative des contextes internationaux, nord-américains, européens, canadiens et québécois ; ii) l'état de la question, en mobilisant la littérature scientifique sur les facteurs sociaux, économiques et territoriaux de l'insécurité alimentaire ; iii) la problématisation de la question spécifique, qui permettra de cerner les enjeux propres à notre objet

d'étude ; iv) la justification du projet, en soulignant sa pertinence sociale, scientifique et politique ; v) enfin, les intentions de recherche et les contributions attendues, qui guideront l'ensemble de la démarche méthodologique.

1.1. État de la situation

1.1.1. Une problématique mondiale persistante

L'insécurité alimentaire constitue aujourd'hui un enjeu majeur de santé publique et de justice sociale à l'échelle mondiale (FAO et al., 2023). Elle se définit comme une situation dans laquelle les individus n'ont pas un accès régulier, suffisant et économiquement viable à des aliments sains, nutritifs et culturellement acceptables (FAO, 2009 ; FAO et al., 2023). Ce phénomène, loin d'être circonscrit aux pays en développement, touche toutes les régions du monde, y compris les sociétés les plus industrialisées.

Selon le rapport de la FAO (2021), environ 811 millions de personnes dans le monde souffraient de la faim en 2020, soit une augmentation de 118 millions par rapport l'année précédente, en grande partie attribuable aux effets combinés des conflits, des crises économiques et de la pandémie de COVID-19 (FAO et al., 2021). En outre, près d'une personne sur trois dans le monde est touchée par l'insécurité alimentaire , révélant un accès insuffisant, instable ou inadéquat à la nourriture (FAO et al., 2021). Malgré des efforts internationaux pour améliorer l'accès à la nourriture, les données les plus récentes indiquent qu'environ 2,3 milliards de personnes dans le monde (soit 29,3 % de la population mondiale) étaient modérément ou gravement en situation d'insécurité alimentaire en 2021 (FAO et al., 2023). En effet, c'est l'un des plus grands défis auxquels le monde d'aujourd'hui doit faire face.

Les causes de l'insécurité alimentaire sont multiples et complexes, et comprennent la pauvreté structurelle et inégalités sociales, les conflits et l'instabilité politique, le changement climatique, les catastrophes naturelles, les pertes et gaspillages alimentaires, la mauvaise gouvernance et absence de politiques alimentaires cohérentes (Plante et al., 2021). Ces facteurs contribuent à maintenir l'insécurité alimentaire à un niveau élevé et préoccupant dans toutes les

régions du monde, malgré les engagements internationaux en faveur du droit à l'alimentation. Le rapport mondial sur la sécurité alimentaire confirme que l'insécurité alimentaire, sous toutes ses formes, se maintient à un niveau élevé et inacceptable dans toutes les régions du monde (FAO et al., 2023).

L'édition 2023 du rapport conjoint de la FAO, du FIDA, de l'OMS, du PAM et de l'UNICEF propose une analyse approfondie des tendances mondiales en matière de sécurité alimentaire et de nutrition. Les auteurs y soulignent les effets croissants de l'urbanisation rapide et de la transformation des systèmes agroalimentaires, qui modifient profondément la disponibilité, l'accessibilité et la qualité des aliments. Le rapport adopte une approche systémique, intégrant la notion de continuum rural-urbain, afin de dépasser la dichotomie classique entre ville et campagne et mieux comprendre les dynamiques alimentaires contemporaines (FAO et al., 2023).

Les données mobilisées révèlent que, malgré une stabilisation apparente de la faim mondiale entre 2021 et 2022, environ 735 millions de personnes souffraient encore de sous-alimentation en 2022, et plus de 3,1 milliards n'avaient pas les moyens de s'alimenter sainement. Ces chiffres traduisent une stagnation préoccupante, voire une aggravation dans certaines régions, notamment en Afrique subsaharienne et dans les zones touchées par des conflits prolongés (FAO et al., 2023).

Le rapport met également en évidence une évolution préoccupante :

- L'insécurité alimentaire reste plus élevée en milieu rural, mais progresse dans les zones périurbaines, où la consommation d'aliments ultra-transformés augmente.
- Les ménages ruraux achètent désormais une part croissante de leur alimentation, les exposant aux fluctuations des prix et à la qualité variable des produits disponibles.
- L'urbanisation entraîne une concentration des infrastructures alimentaires dans les centres urbains, au détriment des zones périphériques.

Ces transformations accentuent les inégalités territoriales et compromettent l'accès équitable à une alimentation saine et abordable, en particulier pour les populations vulnérables (ex. : personnes âgées, ménages à faible revenu, familles monoparentales, personnes vivant avec des limitations fonctionnelles ou en situation d'isolement social). En somme, cette étude confirme l'hypothèse selon laquelle les mutations territoriales et économiques liées à l'urbanisation

influencent directement la sécurité alimentaire. Elle appelle à une refonte des politiques alimentaires, en tenant compte des spécificités locales le long du continuum rural-urbain, afin de garantir un accès équitable à une alimentation saine pour tous (FAO et al., 2023)**.**

1.1.2. Une insécurité alimentaire persistante dans les pays développés : le cas des États-Unis

Contrairement aux idées reçues, l'insécurité alimentaire ne se limite pas aux pays du Sud ou aux contextes de crise humanitaire. Elle est également bien présente dans les pays du Nord, y compris les États-Unis, première puissance économique mondiale. Par exemple, l'article de *National Geographic* intitulé « Cette Amérique qui crie famine » (2021) met en lumière une réalité souvent occultée : celle de millions d'Américains confrontés à la faim, notamment dans les zones rurales et parmi les populations âgées.

La pandémie de COVID-19 a agi comme un révélateur brutal. En 2020, environ 45 millions de personnes ont été touchées par l'insécurité alimentaire, dont 13 millions d'enfants, selon l'organisation Feeding America (2021). Ce chiffre représente près d'un Américain sur sept. Les personnes âgées, souvent isolées et à faibles revenus, ont été particulièrement vulnérables. Dans des comtés comme Lowndes (Alabama), près de 30 % de la population n'avait pas accès à une alimentation suffisante et nutritive (Spratling, 2021). Les témoignages recueillis dans l'article illustrent une dépendance croissante aux banques alimentaires, aux réseaux communautaires et à des initiatives locales comme les frigos solidaires ou les distributions de repas par des bénévoles.

Cette précarité alimentaire est exacerbée dans les zones rurales par plusieurs facteurs structurels : la rareté des emplois, des revenus plus faibles, des problèmes de transport, et un accès limité à des aliments sains et abordables (INSPQ, 2020). Ce paradoxe est d'autant plus frappant que ces régions sont souvent productrices de denrées alimentaires. Comme l 'illustre Spratling (2021), de nombreuses personnes vivant dans des zones agricoles n'ont pourtant pas accès à cette nourriture.

En 2023, cette situation s'est aggravée avec la hausse des prix alimentaires et les compressions budgétaires dans les programmes fédéraux d'aide. Le Département de l'Agriculture

a suspendu des livraisons de denrées d'une valeur de 500 millions de dollars, et aboli deux programmes d'aide alimentaire totalisant près d'un milliard de dollars, affectant directement les banques alimentaires et les cafétérias scolaires (Duckett Zamor, 2025). À Washington, des quartiers comme Anacostia illustrent cette réalité : des milliers de familles, majoritairement afro-descendantes, dépendent chaque mois de l'aide alimentaire pour se nourrir. Gloria, une femme de 76 ans, témoigne : « Après avoir payé mon loyer et mon électricité, il ne me reste plus beaucoup d'argent pour payer ma nourriture » (Duckett Zamor, 2025).

Le rapport mondial sur la sécurité alimentaire 2025 confirme que l'inflation alimentaire persistante est devenue un facteur central de vulnérabilité dans les pays développés (Résumé de L'État de la sécurité alimentaire et de la nutrition dans le monde 2025, 2025).

Cette situation remet en question l'idée selon laquelle les pays développés seraient à l'abri de la faim et appelle à une refonte des politiques alimentaires, centrée sur l'équité, la dignité et la résilience territoriale. Elle révèle aussi les limites des politiques sociales et des systèmes de protection existants, qui peinent à répondre aux besoins des populations les plus précaires. L'insécurité alimentaire devient ainsi un indicateur de vulnérabilité sociale, même dans les sociétés les plus riches.

1.1.3. Une insécurité alimentaire persistante dans les pays développés : le cas de l'Europe

Bien que les pays européens soient souvent perçus comme des bastions de stabilité économique et sociale, le rapport régional de la FAO sur la sécurité alimentaire et la nutrition en Europe et en Asie centrale (2023a) révèle une réalité plus nuancée. Malgré les progrès vers l'objectif de développement durable 2 (Faim Zéro**),** 111 millions de personnes dans ces régions étaient en situation d'insécurité alimentaire modérée ou grave en 2022 (FAO, 2023a). Ce chiffre, bien qu'inférieur aux moyennes mondiales, reste préoccupant dans un contexte de prospérité apparente. L'insécurité alimentaire y prend des formes souvent invisibles : précarité alimentaire intermittente, dépendance aux aides sociales, ou encore renoncement à une alimentation saine pour des raisons économiques. Le rapport souligne que les femmes sont plus touchées que les hommes, en raison de facteurs socioéconomiques tels que les inégalités salariales, la monoparentalité ou les

charges domestiques non rémunérées (FAO, 2023a). De plus, les personnes âgées vivant seules constituent un groupe particulièrement vulnérable, souvent confronté à l'isolement, à la perte d'autonomie et à des revenus insuffisants pour maintenir une alimentation équilibrée.

La pandémie de COVID-19 et la guerre en Ukraine ont aggravé la situation, en provoquant une hausse des prix alimentaires et une baisse du pouvoir d'achat. Dans certaines sous-régions comme l'Asie centrale ou les Balkans, le coût d'un régime alimentaire sain dépasse les moyennes mondiales, rendant l'accès à une nutrition adéquate encore plus difficile. Selon Laurent (2023), la précarité alimentaire en Europe est désormais indissociable de la précarité énergétique, formant un double malaise social qui touche des dizaines de millions de citoyens, notamment dans les pays d'Europe centrale et orientale (Laurent, 2023).

Ce constat remet en question l'idée selon laquelle les pays du Nord seraient immunisés contre la faim. Il souligne l'importance de considérer l'insécurité alimentaire comme un phénomène multidimensionnel, influencé par des facteurs économiques, sociaux, territoriaux et politiques. Il invite aussi à repenser les politiques publiques en matière de sécurité alimentaire, en intégrant les réalités des populations marginalisées, notamment les personnes âgées, et les ménages précaires. Comme le souligne la FAO (2023a), « les systèmes alimentaires doivent être transformés pour devenir plus résilients, équitables et adaptés aux contextes locaux », une orientation qui rappelle que les défis observés à l'échelle internationale trouvent également écho dans les territoires ruraux québécois. Le rapport de la FAO appelle ainsi à une transition alimentaire juste, fondée sur des systèmes plus résilients, équitables et adaptés aux contextes locaux, afin de garantir un accès universel à une alimentation saine et durable.

1.1.4. Une réalité préoccupante au Canada

Contrairement à l'image d'abondance souvent associée au Canada, l'insécurité alimentaire y demeure un problème persistant et croissant. L'insécurité alimentaire touche également un nombre croissant de ménages, en particulier ceux qui vivent sous le seuil de la pauvreté selon la Mesure du panier de consommation (MPC) ou dépendants de revenus fixes, dont le montant et l'indexation ne suivent pas l'augmentation du coût de la vie, rendant ces ménages particulièrement

vulnérables. En 2022, près d'une famille canadienne sur cinq (18 %) a déclaré avoir vécu une situation d'insécurité alimentaire au cours des 12 mois précédents, soit une hausse de 2 % par rapport à 2021 (Statistique Canada, 2024). Cette insécurité se manifeste par des craintes ou des difficultés à se procurer de la nourriture, une diminution de la qualité ou de la quantité des aliments consommés, ou encore des situations de faim ou de jeûne involontaires.

L'insécurité alimentaire a des conséquences néfastes sur la santé physique et mentale des individus, ainsi que sur leur bien-être social et économique (Tarasuk, 2005).

Les travaux de Tarasuk et Mitchell (2020) démontrent que l'insécurité alimentaire est corrélée au revenu, mais qu'elle ne peut être réduite à une simple mesure de pauvreté. Elle constitue un phénomène complexe, multidimensionnel, qui intersecte avec la pauvreté sans s'y limiter : elle reflète une privation matérielle plus large, affectant la santé physique, le bien-être psychologique et la participation sociale des individus. McIntyre et Rondeau (2009) plaident pour une approche fondée sur les droits, reconnaissant l'alimentation comme un déterminant fondamental de la santé et de la dignité humaine.

Dans leur analyse, Tarasuk, Fafard St-Germain et Li (2022) dressent un bilan de la surveillance de l'insécurité alimentaire au Canada, en soulignant son ampleur persistante et les limites des outils actuels de suivi (ex. : intégration insuffisante du MESAM dans l'ECR, fréquence de collecte trop faible, sous-représentation de certains groupes comme les communautés autochtones, les régions nordiques ou les milieux ruraux isolés) et appellent à une meilleure intégration des données issues du Module d'enquête sur la sécurité alimentaire des ménages (MESAM) dans l'Enquête canadienne sur le revenu (ECR). Cette intégration a permis l'ajout d'un indicateur au Tableau de bord de la pauvreté du gouvernement fédéral, renforçant la capacité de suivi régulier. Les auteurs rappellent que bien avant la pandémie, l'insécurité alimentaire touchait déjà 12,7 % des ménages, soit environ 4,4 millions de personnes, et suivait une tendance à la hausse

Les résultats montrent que les mesures d'urgence mises en place pendant la pandémie telles que les subventions salariales et les aides directes (dont la Prestation canadienne d'urgence, au montant équivalent à la Mesure du panier de consommation), ont permis de stabiliser temporairement la situation. Toutefois, les inégalités structurelles persistent, notamment dans les

territoires nordiques comme le Nunavut, où les taux d'insécurité alimentaire restent alarmants malgré les subventions.

L'étude longitudinale de Loopstra et Tarasuk (2013), menée auprès de 331 familles à faible revenu vivant à Toronto, révèle que plus des deux tiers d'entre elles (68 %) demeuraient en situation d'insécurité alimentaire tout au long de l'année ; et que près des trois quarts des familles à faible revenu (73 %) ont vu leur situation évoluer selon les variations de revenu ou de statut d'emploi. Une augmentation de 2000 $ du revenu annuel était associée à une réduction significative de la gravité de l'insécurité alimentaire, tout comme l'accès à un emploi à temps plein. En revanche, cet effet positif n'était pas observé chez les ménages vivant en logement subventionné. Comme le coût du loyer est calculé en proportion du revenu, une hausse de revenu entraîne une hausse équivalente du loyer, ce qui neutralise l'amélioration potentielle de leur situation alimentaire.

Ces résultats mettent en lumière une double vulnérabilité : non seulement ces familles sont plus exposées à l'insécurité alimentaire, mais elles sont aussi moins susceptibles d'en sortir sans interventions structurelles (Loopstra et Tarasuk, 2013).L'insécurité alimentaire au Canada ne peut donc être réduite à une simple question de revenu insuffisant. Elle est le reflet d'un système où les filets sociaux, les politiques de logement, et les conditions d'emploi jouent un rôle déterminant dans la capacité des ménages à accéder à une alimentation suffisante et nutritive.

En somme, les chercheurs appellent à des politiques publiques intégrées, capables de stabiliser les revenus, de soutenir l'emploi, et de garantir un accès équitable à des logements abordables, tout en assurant une surveillance rigoureuse et continue de l'insécurité alimentaire pour mieux orienter les stratégies de réduction de la pauvreté (Loopstra et Tarasuk, 2013). Bien que d'autres facteurs structurels — tels que les politiques alimentaires, l'organisation des circuits économiques ou le soutien à des modèles alternatifs d'approvisionnement — contribuent également à l'insécurité alimentaire, ce mémoire se concentre spécifiquement sur l'analyse des conditions de revenu, conformément à l'orientation retenue pour cette recherche.

1.1.5. Le paradoxe québécois : stabilité apparente, disparités territoriales

Au Québec, l'insécurité alimentaire connaît une aggravation préoccupante, malgré le filet social relativement robuste, un secteur agroalimentaire performant et les ressources disponibles. Selon les données publiées par l'Observatoire des inégalités (mai 2025), près de 1,7 million de personnes ont vécu une forme d'insécurité alimentaire en 2023, soit près d'un Québécois sur cinq. Ce phénomène ne se limite plus aux marges sociales c'est-à-dire aux groupes traditionnellement exposés à des conditions socioéconomiques précaires mais il s'étend à des groupes historiquement vulnérables en raison de leur exposition accrue à des risques économiques, sociaux ou structurels comme les familles monoparentales, les personnes âgées à faible revenu, ainsi que les minorités visibles, dont les personnes noires sont particulièrement touchées (la moitié d'entre elles vivent en situation d'insécurité alimentaire).

Cette forme grave d'insécurité alimentaire, qui implique des privations sévères comme sauter des repas ou ne pas manger pendant une journée entière, a augmenté de 40,9 % en un an, illustrant une détérioration rapide des conditions de vie. Les causes principales sont structurelles : l'inflation alimentaire, qui a dépassé les 10 % pendant plusieurs mois, la hausse du coût du logement, et la stagnation des revenus (Villemin, 2025). Ces pressions économiques forcent de nombreux ménages à faire des choix impossibles entre se nourrir, se loger ou se soigner. Ce constat souligne que l'insécurité alimentaire au Québec est moins une question de rareté qu'un symptôme d'inégalités sociales croissantes et de revenus insuffisants au bas de l'échelle, appelant des réponses politiques urgentes et coordonnées.

Paradoxalement, le Québec affiche un taux d'insécurité alimentaire légèrement inférieur à la moyenne canadienne, soit 15,7 % en 2022, avec une stabilité apparente depuis 2019 (Statistique Canada, 2024). Cette situation s'explique en partie par la diversité de son secteur agroalimentaire, qui produit une grande variété d'aliments, et par les mesures sociales et économiques mises en place par le gouvernement du Québec pour soutenir les ménages à faible revenu, telles que le crédit d'impôt pour solidarité, le salaire minimum, ou les programmes d'aide alimentaire (Blanchet et Rochette, 2011).

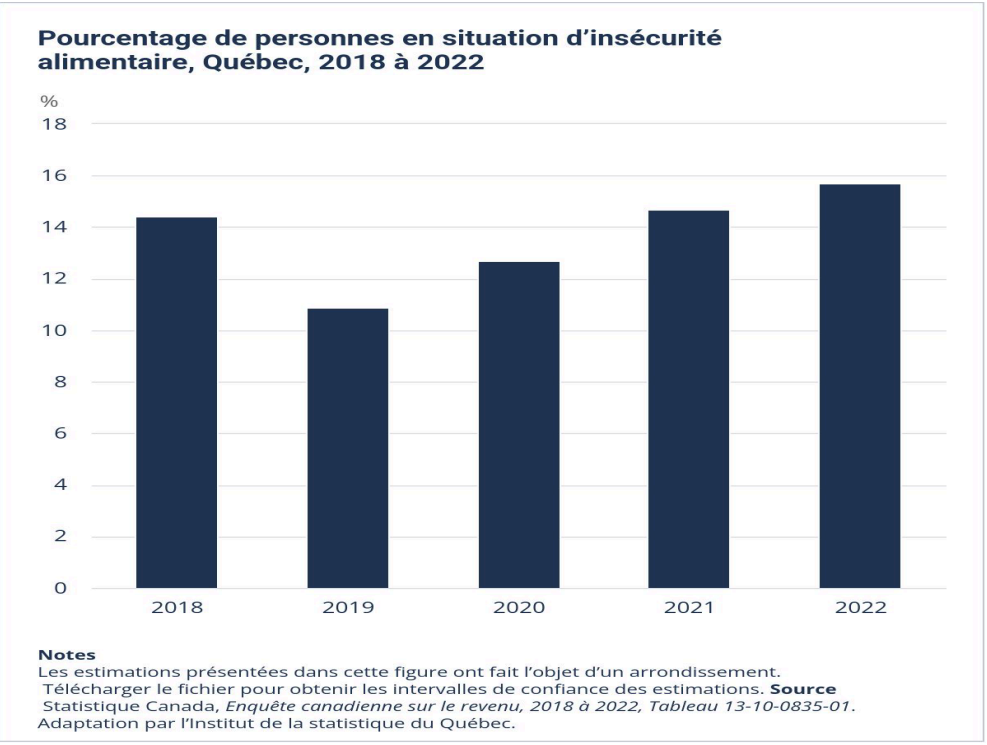


Figure 1 : Pourcentage de personnes en situation d'insécurité alimentaire, Québec, 2018 à 2022

Source : Statistique Canada, Enquête canadienne sur le revenu, 2018 à 2022, Tableau 13-10-0835-01. Adaptation par l'Institut de la statistique du Québec.

Cependant, cette moyenne masque des disparités territoriales importantes, notamment entre les milieux urbains et ruraux. Selon l'Institut national de santé publique du Québec, les régions rurales présentaient déjà en 2014 un taux d'insécurité alimentaire plus élevé que les régions urbaines, soit 16,4 % contre 12,8 % (INSPQ, 2015). Ces écarts se sont accentués avec la pandémie, les crises économiques et les changements climatiques (INSPQ, 2025).

En effet, l'insécurité alimentaire n'affecte pas de la même manière les régions urbaines et rurales du Québec. Les régions rurales sont confrontées à des enjeux spécifiques, tels que l'éloignement géographique, le manque de services et d'infrastructures, la faible densité de population, le vieillissement démographique, la précarité de l'emploi ou encore la dépendance à l'automobile. Ces facteurs limitent l'accès des ménages ruraux à des aliments sains, diversifiés et abordables, et les rendent plus vulnérables aux fluctuations des prix ou aux aléas climatiques

(Boucher et al., 2024), c'est-à-dire aux événements météorologiques (sécheresses, inondations, gels tardifs) qui affectent directement la production locale et la disponibilité des aliments.

Ainsi, le Québec illustre un paradoxe territorial : une réalité provinciale qui masque d'importantes disparités régionales, où l'insécurité alimentaire demeure profondément inégalement répartie. Ce constat soulève une question générale : quels sont les facteurs et les déterminants de l'insécurité alimentaire sur lesquels agir pour réduire celle-ci au Québec, en tenant compte des réalités et des besoins des milieux ruraux ?

1.2. État de la question

L'insécurité alimentaire constitue un enjeu majeur de santé publique, dont les répercussions dépassent largement le cadre nutritionnel pour toucher aux sphères socioéconomiques rurales et territoriales. Si ce phénomène affecte une large portion de la population, les personnes âgées vivant en milieu rural se trouvent particulièrement vulnérables en raison de facteurs spécifiques liés à leur âge, leur environnement et leur situation socioéconomique.

Dans le contexte québécois, et plus particulièrement dans des régions comme le Bas-Saint-Laurent, les disparités territoriales, la précarité financière et l'isolement social contribuent à exacerber les risques d'insécurité alimentaire chez les aînés. Comprendre les mécanismes qui sous-tendent cette problématique nécessite une approche multidimensionnelle, mobilisant à la fois les cadres théoriques de la sécurité alimentaire, les déterminants sociaux et économiques, ainsi que les dynamiques territoriales propres aux zones rurales.

Ce travail s'intéresse à la population du Québec, en particulier aux personnes âgées vivant en milieu rural, et à leurs habitudes, attitudes et croyances alimentaires dans un contexte marqué par des inégalités croissantes. Mais avant toute chose, une revue des études ainsi que des analyses antérieures déjà effectuées dans le monde s'impose. Cette partie propose une revue critique de la littérature scientifique et institutionnelle sur l'insécurité alimentaire des personnes âgées en milieu rural. Elle vise à identifier les principaux concepts, les facteurs explicatifs et les lacunes de

connaissances, afin de poser les bases théoriques et empiriques de la problématique étudiée. À travers cette analyse, il s'agit de mieux cerner les enjeux contemporains.

1.2.1. Fondements théoriques de la sécurité alimentaire

L'insécurité alimentaire est aujourd'hui reconnue comme un phénomène multidimensionnel qui ne peut être appréhendé uniquement à travers des indicateurs économiques ou nutritionnels. Elle résulte d'une interaction complexe entre les conditions de vie des individus, les dynamiques territoriales, les structures sociales et les politiques publiques. La littérature scientifique récente insiste sur la nécessité d'adopter une approche intégrée pour comprendre les mécanismes qui sous-tendent ce phénomène, notamment chez les populations vulnérables comme les personnes âgées vivant en milieu rural.

Plusieurs recherches ont été menées sur l'insécurité alimentaire, notamment sur ses causes, ses conséquences, ses indicateurs et ses solutions. Parmi les causes, on retrouve la pauvreté, le coût élevé des aliments, le manque d'accès à des services alimentaires de qualité, les inégalités sociales et territoriales, les changements climatiques, etc. (Plante et al., 2021; Tarasuk, 2005). Les conséquences sont tout aussi préoccupantes : elles incluent une augmentation des problèmes de santé chroniques, des troubles psychologiques, de l'isolement social, de la stigmatisation, etc. (Boucher et al., 2024; Plante et al., 2021). Parmi les indicateurs, pour mesurer ce phénomène, les chercheurs utilisent principalement la mesure de l'insécurité alimentaire des ménages (MIAF), qui se base sur un questionnaire portant sur les expériences vécues par les ménages en lien avec l'alimentation (Statistique Canada, 2024).

Face à ce problème social, plusieurs solutions ont été proposées dans la littérature : amélioration du revenu des ménages, soutien aux programmes d'aide alimentaire, renforcement des politiques publiques, promotion de la souveraineté alimentaire et développement de systèmes alimentaires territorialisés (Boucher et al., 2024; Plante et al., 2021).

Les déterminants de l'insécurité alimentaire au Québec sont multiples et interdépendants, mais ces pistes d'action visent à répondre aux déterminants structurels de l'insécurité alimentaire, qui peuvent être regroupés en trois grandes catégories : les facteurs sociaux, économiques et

territoriaux. Ces dimensions influencent directement l'accès des ménages à des aliments sains, nutritifs et abordables, ainsi que leur capacité à satisfaire leurs besoins et leurs préférences alimentaires dans un cadre digne et durable, c'est-à-dire en assurant une alimentation qui respecte leur autonomie, leur sécurité et leur stabilité à long terme.

1.2.2. Les facteurs sociaux de l'insécurité alimentaire

L'insécurité alimentaire ne peut être dissociée des dynamiques sociales qui façonnent les conditions de vie des individus. Plusieurs études ont mis en lumière le rôle déterminant des facteurs sociaux dans la genèse et la persistance de ce phénomène, en particulier chez les personnes âgées et les populations vulnérables (INSPQ, 2025; ISQ, 2025; Loopstra et Tarasuk, 2013; Uppal, 2023) ; qui sont des groupes exposés à des conditions socioéconomiques précaires ou à des obstacles persistants en matière d'accès aux ressources essentielles.

1.2.2.1. Isolement et vulnérabilité des personnes âgées

Plusieurs études ont mis en évidence le rôle des facteurs sociaux dans la genèse et la persistance de l'insécurité alimentaire. Les personnes âgées sont particulièrement exposées à l'insécurité alimentaire en raison de leur isolement, de leur état de santé et de leur autonomie réduite (Payette et Shatenstein, 2005). Donini et al. (2013a) approfondissent cette analyse en identifiant des déterminants sociaux invisibles tels que la solitude, la stigmatisation, l'absence de soutien familial et communautaire, comme des facteurs aggravants de la malnutrition chez les aînés (Donini et al., 2013a). Dans le contexte québécois, Vivre en Ville (2018) a mis en lumière les obstacles sociaux spécifiques auxquels font face les aînés en milieu rural : méconnaissance des ressources disponibles, faible littératie alimentaire ; et dépendance à des réseaux informels pour l'approvisionnement. Ces facteurs sociaux ont guidé l'élaboration des questions et des objectifs de ce présent mémoire de recherche.

1.2.2.2. Caractéristiques individuelles et inégalités sociales

Les facteurs sociaux sont aussi liés aux caractéristiques individuelles et collectives des ménages, telles que l'âge, le genre, l'état civil, la culture, la santé, etc. La combinaison de ces éléments peut affecter les habitudes, les attitudes, la cohésion sociale ainsi que le recours aux services d'aide alimentaire. Par exemple, les personnes âgées sont plus vulnérables à l'insécurité alimentaire, car elles peuvent avoir de la difficulté à se déplacer, à cuisiner ou à s'alimenter, ou manquent de soutien social (Donini et al., 2013a; Dubé, 2023). En outre, les personnes âgées sont plus exposées à l'insécurité alimentaire, car elles peuvent être victimes de discrimination, de violence ou d'exclusion sociale (Boucher et al., 2024; FAO, 2023c).

1.2.2.3. Inégalités sociales et comportements alimentaires

Dans leur rapport de 2022, Tarasuk, Li et Fafard St-Germain proposent une lecture sociologique de l'insécurité alimentaire comme indicateur direct de privation matérielle, distinct de la mesure des revenus. Leur hypothèse centrale est que l'insécurité alimentaire constitue une mesure sensible et révélatrice des inégalités sociales et qu'elle devrait être utilisée comme outil de suivi prioritaire dans les politiques publiques de l'alimentation. Leur analyse des données de l'Enquête canadienne sur le revenu (ECR) de 2022 révèle que les comportements alimentaires sont le produit d'un arbitrage entre contraintes économiques, normes sociales et dispositions culturelles. Par exemple, certains ménages issus des classes populaires, notamment dans des contextes où les ressources sont limitées, privilégient des repas copieux et peu transformés, tandis que certains ménages des classes moyennes et supérieures adoptent des pratiques nutritionnelles valorisées par les discours de santé publique

Le genre joue également un rôle central : les femmes restent majoritairement responsables de l'organisation des repas, ce qui influence leur rapport à l'alimentation et à la santé. De plus, les auteurs montrent que les politiques nutritionnelles peinent à atteindre les publics les plus pauvres, en raison d'un décalage entre les messages diffusés et les réalités sociales des ménages (Tarasuk et al., 2022).

En somme, cette étude confirme l'hypothèse selon laquelle les comportements alimentaires ne peuvent être compris sans une lecture sociologique attentive aux inégalités sociales, aux rapports de genre et aux dynamiques familiales. Elle plaide pour une approche plus contextualisée des politiques de santé publique, capable de tenir compte des logiques sociales qui structurent les pratiques alimentaires au quotidien.

1.2.2.4. Normes sociales et pratiques alimentaires

Dans leur contribution à l'expertise collective de l'INRA (Institut national de la recherche agronomique), Gojard et al. (2010) proposent une analyse sociologique approfondie des déterminants du comportement alimentaire, en s'appuyant sur une synthèse des travaux de recherche en sciences sociales.

Les auteurs posent l'hypothèse que les pratiques alimentaires sont fortement différenciées selon les milieux sociaux, et que ces différences s'expriment à travers des styles alimentaires distincts, des rapports variés aux normes nutritionnelles et des usages différenciés du temps et de l'espace domestique. Pour étayer cette hypothèse, ils mobilisent une méthodologie de type synthèse documentaire, en croisant des résultats issus d'enquêtes quantitatives comme l'enquête INCA (Étude individuelle nationale des consommations alimentaires) et d'études qualitatives menées en sociologie. Les auteurs montrent que les politiques nutritionnelles peinent à atteindre les publics les plus vulnérables, notamment les aînés, en raison d'un décalage entre les messages diffusés et les réalités sociales des ménages.

1.2.2.5. Crise sanitaire et amplification des inégalités

Plante et al. (2021) analysent l'évolution de l'insécurité alimentaire au Québec durant la première vague de la pandémie de COVID-19, en mettant en lumière les inégalités sociales qui y sont associées.

Les auteurs posent l'hypothèse que la crise sanitaire a exacerbé les inégalités alimentaires, en affectant plus durement les groupes déjà vulnérables. Pour la vérifier, ils s'appuient sur des

données issues de deux enquêtes transversales menées par l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ) au printemps 2020. Ces enquêtes ont permis de mesurer l'évolution de la prévalence de l'insécurité alimentaire chez les adultes québécois, ainsi que les différences de consommation alimentaire selon le statut socioéconomique.

Les résultats montrent une baisse globale de l'insécurité alimentaire entre avril et mai 2020, passant de 25 % à 16 % des adultes vivant dans un ménage touché. Toutefois, cette amélioration apparente masque des disparités importantes : les ménages ayant subi une perte de revenu importante (37 %) et les adultes sans emploi (28 %) demeurent fortement touchés. De plus, les personnes en situation d'insécurité alimentaire déclarent plus souvent sauter des repas et consommer moins de nutriments essentiels, ce qui confirme l'impact direct de la précarité économique sur la qualité de l'alimentation.

L'étude confirme que l'insécurité alimentaire s'est accentuée pour les ménages n'ayant pas accès aux mesures d'aide gouvernementale, notamment les personnes prestataires d'assistance sociale, malgré une amélioration temporaire observée chez les ménages ayant bénéficié de ces programmes. Elle souligne l'importance de maintenir une surveillance continue de l'insécurité alimentaire et de développer des politiques ciblées pour soutenir les groupes les plus à risque, notamment en contexte de crise.

1.2.3. Les facteurs économiques de l'insécurité alimentaire

L'insécurité alimentaire est intimement liée aux conditions économiques des ménages. Les ressources financières, le statut d'emploi, le coût des aliments et la stabilité des revenus influencent directement la capacité des individus à accéder à une alimentation saine, suffisante et culturellement appropriée.

Les facteurs économiques sont liés aux ressources financières des ménages, telles que le revenu, et au statut d'emploi, au coût des aliments, etc. Ces facteurs peuvent affecter la disponibilité et l'accessibilité aux aliments, ainsi que la qualité et la quantité des aliments consommés.

1.2.3.1. Revenu et statut d'emploi

Les ménages à faible revenu sont plus susceptibles de vivre de l'insécurité alimentaire, car ils ont moins de moyens pour se procurer des aliments sains, diversifiés et abordables, et ils sont plus sensibles aux fluctuations des prix ou aux pertes de revenu (Bélanger et Laflamme, 2023; Darmon et Drewnowski, 2015). Les ménages dont le principal soutien est sans emploi ou vivant de prestations sociales sont également plus vulnérables à l'insécurité alimentaire, car ils ont moins de stabilité et de sécurité financière, et ils peuvent rencontrer des difficultés à accéder aux programmes d'aide sociale ou alimentaire, ce qui aggrave leur précarité (Plante et al., 2021; Statistique Canada, 2024).

1.2.3.2. Coût des aliments et inégalités nutritionnelles

L'insécurité alimentaire est également fortement corrélée à la précarité économique. Les travaux de Tarasuk et Mitchell (2020) démontrent que les ménages à faible revenu sont les plus exposés, mais que cette vulnérabilité est aggravée par des facteurs comme le coût des aliments sains, l'inflation, et l'absence de politiques de soutien ciblées.

Dans leur revue systématique, Darmon et Drewnowski (2015) examinent comment les prix des aliments et le coût des régimes alimentaires — c'est-à-dire le coût d'un régime équilibré conforme aux recommandations nutritionnelles — contribuent aux inégalités socioéconomiques en matière de qualité de l'alimentation et de santé. Ils définissent l'insécurité alimentaire à travers le prisme de l'accès économique à une alimentation nutritive et culturellement appropriée, soulignant que le coût constitue un obstacle majeur pour les populations à faible revenu. Leur hypothèse centrale repose sur l'idée que les régimes alimentaires plus sains coûtent structurellement plus cher, ce qui en fait un facteur explicatif clé des disparités sociales en nutrition (Darmon et Drewnowski, 2015).

Les travaux de Darmon et Drewnowski (2015) montrent que les régimes alimentaires équilibrés sont souvent plus coûteux, ce qui limite leur accessibilité pour les ménages à faible revenu, notamment les personnes âgées vivant avec des revenus fixes. D'ailleurs, les aliments

riches en calories mais pauvres en nutriments — tels que les produits gras, sucrés et ultra-transformés — sont financièrement plus accessibles, tandis que les aliments nutritifs comme les fruits, légumes, poissons et produits laitiers maigres restent plus onéreux par kilocalorie (Darmon et Drewnowski, 2015). Ce déséquilibre structurel, renforcé par des barrières culturelles, contribue aux inégalités sociales en nutrition, les régimes bon marché s'apparentant à ceux observés chez les groupes les plus défavorisés, renforçant les disparités en nutrition (Darmon et Drewnowski, 2015).

Les auteurs appellent à identifier et à promouvoir des modèles alimentaires à la fois nutritifs, abordables et culturellement acceptables, et à adapter les politiques publiques pour réduire l'impact des inégalités économiques sur l'alimentation (Darmon et Drewnowski, 2015).

1.2.4. Les enjeux territoriaux et environnementaux de l'insécurité alimentaire

La dimension territoriale constitue un levier essentiel pour comprendre les mécanismes de l'insécurité alimentaire, notamment en milieu rural. L'environnement alimentaire résidentiel — défini par la proximité, la diversité et la qualité des commerces alimentaires — influence directement les comportements et les choix nutritionnels des individus (Mercille et al., 2016). Masquelier et Eggerickx (2011) introduisent la notion de la vulnérabilité territoriale comme une interaction entre les individus et leur environnement, influencée par des facteurs géographiques, démographiques et politiques.

1.2.4.1. Contraintes géographiques et environnementales

Les facteurs territoriaux sont liés aux caractéristiques géographiques et environnementales des lieux de résidence des ménages, telles que la distance aux services, la densité de la population, le climat, la biodiversité ; et les infrastructures. Ces facteurs peuvent affecter la production, la distribution, la conservation et la consommation des aliments, ainsi que la diversité et la salubrité des aliments. Par exemple, les ménages vivant en région rurale ou nordique sont particulièrement touchés par l'insécurité alimentaire en raison de l'accès limité aux commerces et à des services alimentaires de qualité ; des contraintes logistiques liées au transport et à la conservation des

aliments, d'une dépendance accrue à l'agriculture locale, vulnérable aux aléas climatiques et environnementaux , etc. (Bélanger et Laflamme, 2023; Boucher et al., 2024; Bourque Bouliane et Dupéré, 2014). Les ménages vivant en région éloignée ou nordique sont également plus exposés à l'insécurité alimentaire, car ils subissent des coûts de transport et de stockage plus élevés, une offre alimentaire plus limitée et moins diversifiée, et une dépendance à la chasse, à la pêche et à la cueillette, qui peuvent être menacées par la perte de biodiversité, la pollution, la dégradation des sols, etc. (Boucher et al., 2024; FAO, 2019).

1.2.4.2. Environnement bâti et obstacles structurel

Dans son rapport de 2018, l'organisme Vivre en Ville examine les enjeux spécifiques liés à l'insécurité alimentaire chez les personnes âgées au Québec, en mettant l'accent sur les obstacles structurels qui limitent leur accès à une alimentation saine.

L'éloignement des commerces, l'absence de transport adapté et la présence de déserts alimentaires en milieu rural ou périurbain aggravent les inégalités d'accès. Le rapport met en évidence que les personnes âgées sont particulièrement vulnérables à l'insécurité alimentaire en raison de leur mobilité réduite, de leur isolement social, de la précarité économique et de la détérioration de leur état de santé.

Plus de la moitié des aînés québécois (57 %) déclarent une incapacité affectant leurs activités quotidiennes, et près de 10 % vivent sous le seuil de faible revenu selon la Mesure de faible revenu (MFR), ce qui limite leur mobilité et leur capacité à faire des choix éclairés en matière de nutrition (Vivre en Ville, 2018).

L'environnement bâti, lorsqu'il n'est pas pensé pour les besoins des populations vulnérables, devient un facteur d'exclusion. Le rapport insiste sur le fait que l'offre alimentaire ne suffit pas à elle seule à garantir une alimentation saine si elle n'est pas physiquement et économiquement accessible. Vivre en ville recommande une approche intégrée, combinant aménagement du territoire, soutien communautaire et politiques sociales ciblées pour favoriser l'autonomie alimentaire des aînés

En somme, cette étude confirme que l'insécurité alimentaire chez les aînés est le résultat d'une interaction complexe entre vulnérabilités individuelles et barrières environnementales. Elle appelle à des interventions multisectorielles pour adapter les milieux de vie aux besoins des personnes âgées et favoriser leur autonomie alimentaire.

L'insécurité alimentaire au Québec est influencée par divers facteurs sociaux, économiques et territoriaux. Il est crucial de comprendre ces facteurs pour mieux appréhender le phénomène de l'insécurité alimentaire. Ces facteurs peuvent varier en fonction des réalités et des besoins spécifiques des régions rurales. En outre, il est important de noter que l'insécurité alimentaire ne peut pas être comprise ou traitée de manière isolée.

1.3. Problématisation de la question spécifique

L'insécurité alimentaire chez les personnes âgées en milieu rural est une problématique complexe et multidimensionnelle, qui ne peut être réduite à une simple question de disponibilité des denrées. Elle implique des enjeux d'accessibilité physique et économique, de justice sociale, de vulnérabilité territoriale et de capabilités individuelles. Ainsi, les facteurs socio-économiques et territoriaux apparaissent comme des déterminants majeurs de l'insécurité alimentaire chez les personnes âgées vivant en milieu rural québécois. Ils influencent directement la disponibilité, l'accessibilité et la qualité des aliments, et façonnent en profondeur les habitudes alimentaires de cette population. La littérature scientifique internationale, canadienne et québécoise converge vers une lecture critique de ce phénomène, en soulignant les limites des approches technicistes, c'est-à-dire des approches centrées principalement sur des solutions techniques ou quantitatives, et les effets cumulatifs des inégalités structurelles.

L'étude fondatrice de Wolfe, Frongillo et Valois (2003) apporte un éclairage fondamental sur l'expérience singulière de l'insécurité alimentaire chez les personnes âgées, en adaptant l'échelle HFSSM (Household Food Security Survey Module), les auteurs montrent que les outils standards sous-estiment la réalité vécue par cette population, qui adopte souvent des stratégies d'adaptation invisibles aux mesures classiques. Les auteurs soulignent que les aînés ne vivent pas seulement des pénuries alimentaires sur le plan quantitatif, mais également des compromis

importants en matière de qualité nutritionnelle, de dignité sociale et de bien-être psychologique. Par une série d'entretiens approfondis menés auprès de 53 personnes âgées à faible revenu dans l'État de New York, ils ont identifié quatre composantes centrales de cette expérience : la dimension quantitative (manque de nourriture suffisante), qualitative (accès limité à des aliments adaptés à la santé), psychologique (anxiété, honte, résignation) et sociale (recours à des moyens non conventionnels pour se nourrir, comme les banques alimentaires) (Wolfe et al., 2003).

Ces résultats confirment que l'insécurité alimentaire chez les aînés ne relève pas uniquement de la contrainte financière, mais aussi de limitations physiques, de dépendance à autrui et d'un isolement social aggravé par la stigmatisation.

Dans le contexte québécois, le *Cadre de référence en matière de sécurité alimentaire* (MSSS, 2008), le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec élargit la définition de la sécurité alimentaire à des dimensions économiques, sociales, culturelles et environnementales. Les auteurs insistent sur le fait que la sécurité alimentaire ne se limite pas à la disponibilité de nourriture, mais implique un accès physique et économique à des aliments sains, suffisants, culturellement acceptables, obtenus dans le respect de la dignité humaine et d'un système agroalimentaire durable. L'hypothèse sous-jacente est que l'insécurité alimentaire découle d'un ensemble de déterminants individuels (revenu, santé, autonomie) et collectifs (environnement physique, coût des aliments, politiques publiques), et qu'une réponse efficace doit agir sur ces différents leviers (Pageau, 2008).

Pour appuyer cette approche, les données issues de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) ; révèlent que certains groupes de ménages québécois vivaient en situation d'insécurité alimentaire, avec des taux beaucoup plus élevés chez les prestataires de l'aide sociale (47,9 %) et les femmes cheffes de famille monoparentale (18,9 %). Le cadre identifie également les effets négatifs de l'insécurité alimentaire sur la santé physique et mentale, notamment chez les personnes âgées vivant seules (Pageau, 2008).

Donini et al. (2013) ont mis en évidence le rôle de l'isolement social et de la précarité économique dans la malnutrition des aînés, appelant à une approche intégrée qui dépasse les indicateurs nutritionnels pour inclure les dimensions sociales et territoriales, en soulignant que la vulnérabilité alimentaire est aussi souvent aggravée par des facteurs sociaux invisibles (Donini et

al., 2013b, 2013a) comme la honte de demander de l'aide, la peur de déranger, la faible littératie alimentaire ou la méconnaissance des ressources disponibles.

Tarasuk et Mitchell (2020) montrent que l'insécurité alimentaire touche une proportion significative de ménages, particulièrement ceux composés de personnes âgées vivant seules ou dépendantes de revenus fixes. L'Agence de la santé publique du Canada (2022) souligne que les inégalités sociales, le niveau de scolarité et l'appartenance à des groupes autochtones ou racisés accentuent cette vulnérabilité. Ces constats appuient l'idée que l'insécurité alimentaire est le produit d'une précarité cumulative, où les facteurs économiques, sociaux interagissent.

Au Québec, les données de Statistique Québec (2023) révèlent une progression inquiétante du phénomène, notamment dans les régions rurales où l'accès aux services est limité. Boucher (2024) observe que même les ménages de la classe moyenne sont désormais touchés, ce qui témoigne d'un glissement structurel vers un problème social plus large. Plusieurs études mettent en lumière les obstacles spécifiques auxquels font face les aînés en milieu rural : méconnaissance des ressources disponibles, faible littératie alimentaire, dépendance à des réseaux informels ; et absence de commerces de proximité. Des travaux comme ceux de Bélanger et Laflamme (2023), Boucher et al. (2024) et Bourque Bouliane et Dupéré (2014) documentent précisément ces réalités dans les milieux ruraux québécois.

Les personnes âgées représentent une population particulièrement vulnérable à l'insécurité alimentaire, car elles sont confrontées à de nombreux défis qui peuvent compromettre leur accès à une alimentation adéquate, tels que la baisse de revenu, la perte d'autonomie, l'isolement social, la fragilité physique et les barrières géographiques (Bourque, Bouliane et Dupéré, 2014; Donini et al., 2013b; Payette et Shatenstein, 2005). Ces défis sont accentués dans les régions rurales, où les infrastructures sont moins développées (insuffisance de transport collectif), les services moins accessibles (éloignement des commerces alimentaires), les ressources alimentaires plus limitées (faible densité des services de proximité) ; et la méconnaissance des ressources disponibles plus grande (Vivre en Ville, 2018). Ainsi, les personnes âgées ont moins accès à des services alimentaires de qualité, à des transports publics, à des infrastructures, etc., et sont plus dépendantes de la disponibilité des aliments provenant l'agriculture, qui peut être affectée par les changements climatiques, les catastrophes naturelles, les maladies, les ravageurs, etc. (Bélanger et Laflamme, 2023; Boucher et al., 2024). Les travaux de Payette et Shatenstein (2005) montrent que les aînés

adoptent souvent des stratégies d'adaptation invisibles aux indicateurs classiques, c'est-à-dire aux mesures habituelles de suivi nutritionnel (quantité consommée, fréquence des repas, IMC, perte de poids), telles que la réduction des portions ou le report des achats. Ces comportements masquent la réalité de leur insécurité alimentaire, qui demeure largement sous-estimée dans les enquêtes populationnelles.

Les facteurs socio-économiques et territoriaux apparaissent comme des déterminants majeurs de l'insécurité alimentaire chez les personnes âgées vivant en milieu rural québécois. Ils influencent directement la disponibilité, l'accessibilité et la qualité des aliments, et façonnent en profondeur les habitudes alimentaires de cette population.

Les facteurs économiques sont liés aux ressources financières des personnes âgées, telles que le revenu, le régime de retraite, le pouvoir d'achat, ainsi qu'au coût d'aliments qui subit fortement les impacts de l'inflation (Administrator, 2022) Ces facteurs peuvent affecter la capacité des personnes âgées à se procurer des aliments sains, diversifiés et abordables, de qualité et en quantité suffisantes. Même au-dessus du seuil de pauvreté, près d'une personne âgée sur dix (9 %) vit en situation d'insécurité alimentaire (Statistique Canada, 2024)), ce qui montre que le revenu seul ne suffit pas à garantir une alimentation adéquate. Il est important de préciser que les programmes de soutien au revenu (PSV, SRG, allocation logement, Crédit d'impôt pour solidarité) permettent tout juste d'atteindre la Mesure du panier de consommation (MPC), qui couvre les besoins de base. Or, des indicateurs comme la Mesure de faible revenu (MFR) ou le Revenu viable de l'IRIS sont nettement plus élevés, ce qui fait qu'une personne peut dépasser la MPC tout en demeurant en situation de pauvreté réelle. De plus, plusieurs obstacles entravent l'accès aux programmes d'aide sociale ou alimentaire : la méconnaissance, la stigmatisation, la fierté ou même la peur de perdre leur autonomie (Bourque, Bouliane et Dupéré, 2014).

Les facteurs territoriaux sont associés aux caractéristiques géographiques des lieux de résidence des personnes âgées, tels que le nombre et la proximité des épiceries, des jardins communautaires, des banques alimentaires, de transports en commun, la biodiversité, la densité de population, etc. (Bélanger et Laflamme, 2023; Boucher et al., 2024). Par exemple, les personnes âgées vivant dans les régions nordiques du Canada sont environ cinq fois plus susceptibles de souffrir d'insécurité alimentaire que celles vivant dans le centre du Canada (Institut de la statistique du Québec, 2019b).

À la lumière de ces trois dimensions — sociale, économique et territoriale — il apparaît que l'insécurité alimentaire chez les personnes âgées en milieu rural québécois est le produit d'une vulnérabilité cumulative. Elle ne peut être comprise sans tenir compte des interactions entre les conditions individuelles (santé, autonomie, revenu), les conditions structurelles (programmes de soutien au revenu, politiques alimentaires, investissements en transport rural) ainsi que les ressources communautaires (services, réseaux informels) et les caractéristiques du territoire (infrastructures, densité, climat).

Ainsi, la question spécifique qui guide cette recherche est la suivante : quels sont les facteurs socio-économiques et territoriaux et les déterminants de l'insécurité alimentaire chez les personnes âgées sur lesquels agir pour la réduire en milieu rural québécois, en tenant compte des réalités et des besoins propres à ces milieux ruraux ?

1.4. Justification du projet de recherche

L'insécurité alimentaire constitue un enjeu majeur de santé publique, défini par la FAO comme l'incapacité pour les ménages d'accéder de manière régulière à une alimentation suffisante, saine et culturellement appropriée (Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO), 1996). Au Québec, ce phénomène touche environ 17 % des ménages, ce qui représente plus de 400 000 ménages (INSPQ, 2017). Parmi les populations les plus vulnérables à ce problème, on retrouve les personnes âgées, qui représentent environ 20 % de la population québécoise (Agence de la santé publique du Canada, 2018; Statistique Canada, 2024). Cette proportion est appelée à croître dans les prochaines décennies : de 13 % en 2001, elle est passée à 20 % en 2024 et devrait atteindre 25 % en 2035 (ISQ, 2019, 2023, 2025; Noovo Info, 2023). Ce vieillissement accéléré rend la problématique d'autant plus urgente. Dans le Bas-Saint-Laurent, cette tendance est encore plus marquée : la proportion de personnes âgées y dépasse systématiquement celle observée à l'échelle provinciale, ce qui accentue les enjeux liés au vieillissement dans les milieux ruraux de la région (ISQ, 2019, 2023, 2025; Noovo Info, 2023).

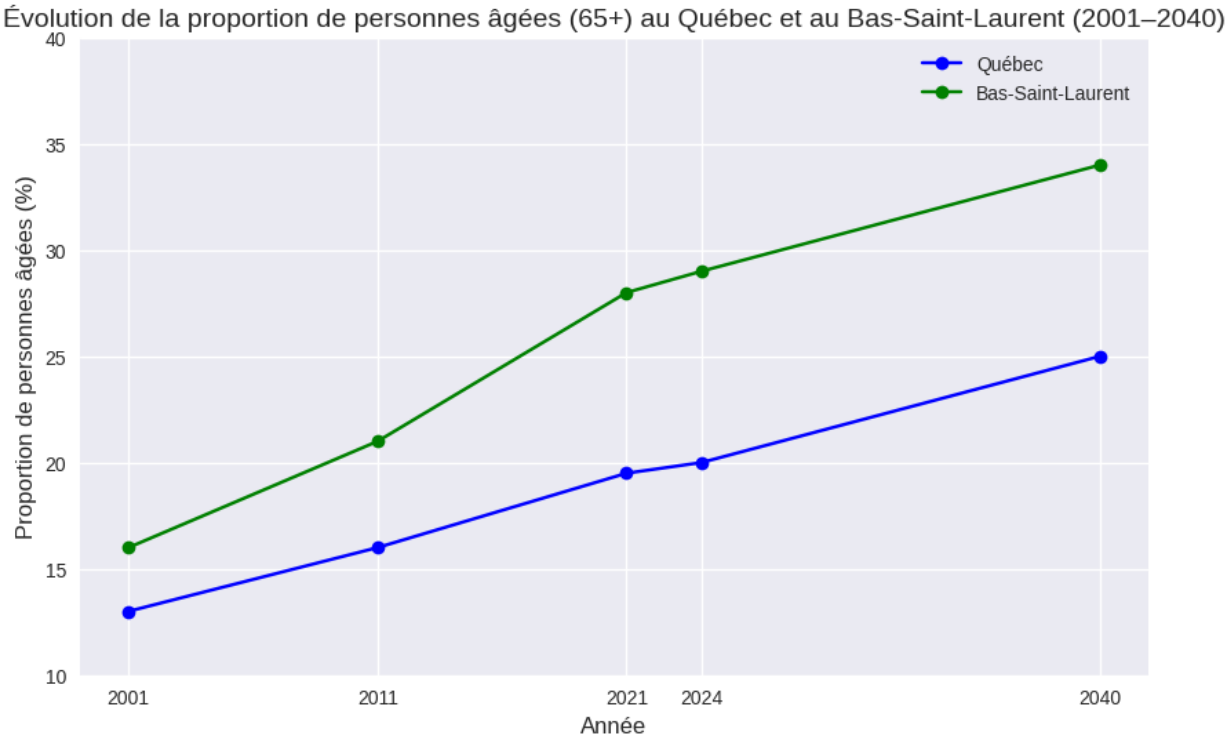


Figure 2 : Évolution comparée de la proportion de personnes âgées (65+) au Québec et au Bas Saint Laurent, 2001–2040

Source : ISQ, 2019, 2023, 2025 ; Noovo Info, 2023.

Sur le plan social, l'insécurité alimentaire a des impacts négatifs sur la qualité de vie, la santé physique et mentale, la participation sociale et la dignité des personnes âgées. L'insécurité alimentaire affecte également les relations familiales, amicales et communautaires des personnes âgées, en les isolant, en les stigmatisant ou en les mettant en situation de dépendance (Boucher et al., 2024). Les personnes âgées sont confrontées à de nombreux défis qui compromettent leur accès à une alimentation adéquate, tels que la diminution du revenu après la retraite, la perte d'autonomie physique et cognitive, l'isolement social, l'exclusion sociale, les problèmes de santé chronique et les barrières géographiques notamment en milieu rural (Bourque et Desrosiers, 2010). Ces facteurs interagissent et amplifient les risques de malnutrition, de carences, de maladies chroniques, de dépression, d'anxiété, de solitude, etc. (Donini et al., 2013a).

Sur le plan scientifique, l'insécurité alimentaire est un phénomène complexe et multidimensionnel, qui nécessite une approche interdisciplinaire et participative pour être mieux

compris et réduit. Malgré l'ampleur du phénomène, la recherche sur l'insécurité alimentaire chez les personnes âgées demeure limitée au Québec. Les études existantes se concentrent souvent sur des dimensions quantitatives ou économiques, négligeant les aspects qualitatifs, sociaux et territoriaux. Ainsi, il existe encore des lacunes dans la connaissance et la compréhension de l'insécurité alimentaire au Québec, notamment sur ses dimensions qualitatives, ses dynamiques temporelles, ses effets différenciés selon les groupes sociaux, ses liens avec d'autres enjeux sociaux, etc. (Gottlieb et Joshi, 2010). Une compréhension des expériences vécues par les personnes âgées, une exploration des interactions entre les facteurs sociaux, économiques et territoriaux, et des données sur les groupes marginalisés ou invisibilisés, dont les personnes âgées, semblent peu présentes. Il est donc nécessaire de poursuivre la recherche sur ce sujet, en impliquant les personnes âgées et les acteurs locaux, et en utilisant des méthodes de recherche mixtes et innovantes. Ainsi, malgré l'importance de l'insécurité alimentaire, il existe relativement peu de recherches sur ce sujet chez les personnes âgées au Québec. Cette recherche vise donc à combler ces lacunes dans la littérature et à contribuer aux débats en cours sur les meilleurs moyens de mesurer et de réduire l'insécurité alimentaire.

De plus, avec le vieillissement accéléré de la population, les enjeux liés à l'alimentation des aînés deviennent de plus en plus pressants. Comprendre les déterminants de l'insécurité alimentaire dans cette tranche d'âge est essentiel pour anticiper les besoins futurs, adapter les politiques sociales et garantir une vieillesse digne et en santé.

En somme, cette recherche vise à combler ces lacunes en mobilisant une approche interdisciplinaire et participative, impliquant les personnes âgées et les acteurs locaux (municipalités, organismes communautaires). Elle s'inscrit dans une volonté de produire des connaissances utiles pour l'action publique, en tenant compte des réalités spécifiques des milieux ruraux québécois.

Au final, l'insécurité alimentaire chez les personnes âgées au Québec est un problème social urgent qui nécessite une attention scientifique accrue. Cette recherche est justifiée par :

- l'ampleur du phénomène au Québec ;
- la vulnérabilité spécifique des personnes âgées ;
- les impacts sociaux et sanitaires graves ;
- les lacunes persistantes sur le plan des connaissances scientifiques ;

- la nécessité d'outiller les milieux ruraux pour mieux répondre aux besoins de leurs populations vieillissantes.

C'est pourquoi cette recherche est à la fois socialement urgente et scientifiquement pertinente.

1.5. Intentions de recherche et contributions de la recherche

Notre recherche vise à mettre en lumière les mécanismes sous-jacents de l'insécurité alimentaire chez les personnes âgées en milieu rural québécois, notamment le Bas-Saint Laurent. En identifiant les facteurs déterminants, elle cherche à mieux comprendre les interactions complexes entre les individus, leur environnement immédiat et les systèmes socio-économiques locaux. L'objectif est de dépasser une lecture strictement économique du phénomène pour en proposer une approche intégrée, sensible aux réalités territoriales et aux expériences vécues.

1.5.1. Objectifs spécifiques

La recherche s'articule autour de trois objectifs principaux **:**

Tout d'abord, faire une analyse multidimensionnelle où nous aborderons l'insécurité alimentaire comme un symptôme de problématiques plus larges, telles que l'isolement géographique, les inégalités socio-économiques, la pauvreté, le vieillissement démographique, etc. Cette approche permettra de contextualiser les expériences individuelles au sein des dynamiques territoriales et sociales propres aux milieux ruraux.

Ensuite, nous ferons une analyse qualitative en vue d'examiner l'ampleur de l'insécurité alimentaire chez les personnes âgées en milieu rural québécois. Une combinaison de méthodes quantitatives via des questionnaires et qualitatives (entretiens et observations) permettra de décrire l'insécurité alimentaire et d'en saisir les nuances à travers les récits personnels. Cette démarche vise à enrichir la compréhension des réalités vécues par les personnes âgées, souvent invisibilisées dans les enquêtes classiques.

Enfin, il s'agit d'identifier puis d'analyser les facteurs socio-économiques et territoriaux. L'étude examinera comment des variables telles que la localisation, l'inclusion sociale, le revenu, l'inflation, l'accès aux services et aux infrastructures influencent l'accès à une alimentation adéquate. Cette analyse servira de base pour proposer des interventions ciblées et adaptées aux spécificités des territoires ruraux.

1.5.2. Contributions potentielles

Les retombées potentielles de cette recherche sont multiples et s'inscrivent dans une perspective à la fois pratique, scientifique et politique **:**

Les résultats de cette recherche pourraient avoir des implications pratiques immédiates et plus efficaces pour guider les décideurs publics, les acteurs communautaires et locaux dans la mise en place de politiques alimentaires plus inclusives et efficaces. Ils permettront d'identifier les leviers d'action prioritaires pour renforcer la sécurité alimentaire des aînés en milieu rural. Ainsi, la recherche pourrait contribuer à l'élaboration de politiques publiques plus efficaces pour lutter contre ce problème, en offrant une meilleure compréhension des facteurs qui y contribuent chez les personnes âgées. En outre, cette recherche fournira des informations pertinentes qui pourraient être utiles aux décideurs politiques, aux professionnels de la santé et aux organisations communautaires qui travaillent à améliorer la sécurité alimentaire et la santé de cette population.

En comblant en partie une lacune dans la littérature québécoise sur l'insécurité alimentaire des personnes âgées, cette recherche contribue à enrichir les connaissances sur les dimensions qualitatives, territoriales et sociales du phénomène. Elle propose également une méthodologie innovante, fondée sur l'interdisciplinarité et la participation citoyenne. L'approche adoptée mobilise l'économie, la sociologie, la géographie et la santé publique, permettant de saisir l'insécurité alimentaire des aînés dans sa globalité. Cette combinaison disciplinaire constitue une avancée scientifique, puisqu'elle offre une lecture multidimensionnelle du phénomène et met en évidence l'importance de croiser les perspectives pour mieux comprendre les réalités vécues et les inégalités territoriales.

Les résultats pourraient servir de base à des études comparatives dans d'autres régions ou pays confrontés à des enjeux similaires. Le projet aspire à développer un cadre d'analyse reproductible, capable d'informer des stratégies de développement territorial fondées sur l'équité, la durabilité et la dignité alimentaire.

Au-delà de la réponse aux besoins immédiats, cette recherche s'inscrit dans une démarche prospective. Elle vise à anticiper les défis futurs liés au vieillissement de la population, à la transformation des milieux ruraux et à la résilience des systèmes alimentaires. En ce sens, elle contribue à un modèle de développement territorial qui valorise l'inclusion sociale, la justice alimentaire et la santé publique.

En fin de compte, notre travail aspire à contribuer à un modèle de développement qui valorise l'équité et la durabilité. Nous envisageons des stratégies qui non seulement répondent aux besoins actuels mais qui préparent également les territoires ruraux à relever les défis futurs. En anticipant la portée possible et conditionnelle future de ses résultats, cette recherche pourrait aider à informer et à orienter les efforts futurs pour promouvoir la sécurité alimentaire et la santé des personnes âgées au Québec. Elle pourrait également servir de modèle pour des études similaires dans d'autres régions ou pays.

CHAPITRE 2

CADRE THÉORIQUE ET CONCEPTUEL

Avant d'aborder les aspects pratiques de la méthodologie, il convient de poser les fondements théoriques et conceptuels qui orientent cette étude. Le cadre théorique permet d'ancrer la réflexion dans les travaux existants, tandis que le cadre conceptuel clarifie les notions clés mobilisées tout au long de l'analyse. La section qui suit présente quatre théories susceptibles d'offrir un ancrage pertinent à cette recherche, soit la théorie de la disponibilité, la théorie de l'accessibilité, la théorie de la vulnérabilité et la théorie de la justice alimentaire. Leur présentation permet d'évaluer leur pertinence respective, avant de justifier le choix final du cadre théorique retenu.

2.1. Cadre théorique

2.1.1. Théorie de la disponibilité

Dans le cadre de ce travail, nous nous intéressons à la question de l'insécurité alimentaire vécue par les personnes âgées dans le contexte québécois. Pour cela, nous mobilisons la théorie de la disponibilité alimentaire, une approche qui vise à expliquer les variations de la consommation alimentaire selon les ressources disponibles dans un territoire donné. Cette théorie s'intéresse aux facteurs physiques, économiques, sociaux et culturels qui influencent l'offre et la demande de nourriture (Janin et Suremain, 2012). Elle permet de comprendre comment les acteurs du système alimentaire s'adaptent aux contraintes et aux opportunités de leur environnement, et comment ils façonnent leurs pratiques alimentaires en fonction de leurs besoins, de leurs préférences et de leurs valeurs. Pour mesurer la disponibilité alimentaire, cette théorie se base sur trois dimensions : la production agricole, les importations et les stocks de nourriture. Elle dépend aussi de la capacité des acteurs à accéder aux aliments, à les transformer, à les distribuer et à les consommer (OCDE

et FAO, 2019). Ces dimensions sont essentielles pour évaluer le niveau de sécurité alimentaire d'un territoire, c'est-à-dire la garantie que tous les individus disposent en permanence d'une nourriture suffisante, saine et adaptée à leurs besoins. Elle met en évidence les interactions entre les systèmes alimentaires et les territoires, ainsi que les dynamiques sociales et culturelles qui façonnent les pratiques alimentaires (Gojard et al., 2010).

Bien que complémentaire, la théorie de la disponibilité alimentaire est moins adaptée car elle se concentre principalement sur la production et la distribution des aliments, sans prendre en compte les barrières d'accès spécifiques aux personnes âgées. Toutefois, elle reste essentielle car la disponibilité assure l'existence physique des ressources alimentaires : les denrées doivent être produites et distribuées avant même que leur consommation puisse être envisagée. Cette condition nécessaire ne suffit cependant pas à garantir la sécurité alimentaire si les individus ne disposent pas des moyens économiques, sociaux ou territoriaux pour y accéder. La théorie de l'accessibilité complète ainsi la précédente en déterminant la capacité réelle des personnes à bénéficier des aliments disponibles, en tenant compte des contraintes liées au revenu, à la mobilité ou à l'isolement. Ensemble, ces deux approches offrent une lecture plus complète du phénomène : la disponibilité constitue la base indispensable, tandis que l'accessibilité en représente la condition suffisante pour assurer une sécurité alimentaire effective, particulièrement chez les populations vulnérables comme les personnes âgées en milieu rural.

Si la disponibilité constitue la base indispensable, elle ne suffit pas à elle seule ; c'est pourquoi la théorie de l'accessibilité devient essentielle pour comprendre comment les individus, et en particulier les personnes âgées, peuvent réellement transformer cette présence alimentaire en sécurité effective.

2.1.2. Théorie de l'accessibilité

Notre travail renvoie à la notion d'insécurité alimentaire. Cette notion s'articule à la faim sans lui être identique. Selon le prix Nobel d'économie Amartya Sen, la faim n'est pas seulement un problème de production ou de disponibilité alimentaire, mais aussi un problème d'accessibilité, c'est-à-dire de capacité des individus et des ménages à se procurer une nourriture suffisante et

adéquate. Selon Sen, la faim n'est pas le résultat d'un manque général de nourriture, mais le fait que certaines personnes n'ont pas la capacité de se procurer de quoi manger. Cette capacité dépend des dotations « *endowments »* dont dispose chaque individu (force de travail, actifs, droits, etc.) et des droits d'échange « *exchange entitlements* » qui lui permettent d'accéder à divers biens et services sur le marché ou ailleurs. Les droits d'échange sont influencés par les caractéristiques politiques, économiques, sociales et culturelles de la société, ainsi que par la position de l'individu dans celle-ci. Ainsi, une personne qui souffre de la faim est une personne dont la carte de droits d'accès s'est réduite, même si l'offre générale de biens alimentaires demeure suffisante. La théorie de l'accessibilité permet de comprendre comment des chocs externes (sécheresse, guerre, inflation, etc.) ou internes (discrimination, inégalité, corruption, etc.) peuvent affecter la capacité des personnes à se nourrir ; et comment des politiques publiques appropriées peuvent prévenir ou réduire les famines et la pauvreté. En outre, la théorie de l'accessibilité de Sen permet de comprendre comment l'insécurité alimentaire peut survenir même en l'absence de baisse de l'offre alimentaire globale, si les droits d'accès des groupes vulnérables sont réduits par des facteurs tels que la hausse des prix, la perte de revenus, les inégalités, etc. « La famine peut être vue comme le résultat d'une rupture des droits d'accès « *entitlements* » des personnes à la nourriture. Cette rupture peut être causée par divers facteurs, tels que la hausse des prix, la baisse des revenus, la perte de la propriété, la guerre, la sécheresse, etc. Ces facteurs affectent différemment les différents groupes sociaux, selon leur position dans l'économie et la société. » (Sen, 1982, p. 7). Cette approche offre des perspectives particulièrement utiles pour comprendre l'insécurité alimentaire, puisqu'elle met l'accent sur les droits d'accès plutôt que sur la seule disponibilité des denrées. Elle constitue ainsi un cadre théorique solide pour analyser les inégalités d'accès à la nourriture. Toutefois, appliquée au contexte québécois et rural, elle gagne à être complétée par la prise en compte de facteurs territoriaux spécifiques, tels que l'éloignement des marchés alimentaires ou l'absence de transport adapté, qui influencent directement la capacité réelle des personnes âgées à exercer leurs droits d'accès.

La théorie de l'accessibilité alimentaire d'Amartya Sen est pertinente pour cette recherche car elle met l'accent sur les capacités des individus à accéder à une alimentation adéquate, en fonction de leurs ressources économiques, sociales et territoriales. Cette approche permet d'analyser en profondeur les différents déterminants de l'insécurité alimentaire chez les personnes âgées en milieu rural, au-delà de la simple disponibilité des aliments.

L'analyse de l'insécurité alimentaire repose sur plusieurs dimensions complémentaires, parmi lesquelles la disponibilité et l'accessibilité. Si la disponibilité renvoie à la présence physique de denrées alimentaires sur un territoire donné, elle ne suffit pas à garantir une alimentation adéquate pour tous. En effet, comme le souligne Amartya Sen, l'accès aux ressources alimentaires dépend de la capacité des individus à mobiliser des droits d'accès, qu'ils soient économiques, sociaux ou territoriaux. C'est pourquoi ce mémoire mobilise principalement la théorie de l'accessibilité, tout en intégrant les apports des notions de vulnérabilité et de justice alimentaire pour enrichir la compréhension des inégalités vécues par les personnes âgées en milieu rural. Cette posture théorique permet d'aborder l'insécurité alimentaire dans une perspective territorialisée et sociale, attentive aux contextes locaux et aux dynamiques d'exclusion et aux conditions structurelles qui les façonnent.

2.1.3. Théorie de la vulnérabilité et théorie de la justice alimentaire

Dans son analyse des figures de la vulnérabilité, Bétrémieux (2010) conçoit la vulnérabilité non pas comme une faiblesse exceptionnelle, mais comme une dimension constitutive de la condition humaine, qui se manifeste lorsque certaines facultés physiques, psychologiques ou sociales sont altérées.

Chez les aînés, cette vulnérabilité peut découler de multiples facteurs : perte d'autonomie, isolement social, précarité économique, ou encore limitations fonctionnelles. Ces éléments réduisent leur capacité à accéder de manière stable, suffisante et culturellement appropriée à une alimentation de qualité (McIntyre et Rondeau, 2009). Ainsi, la vulnérabilité est ici comprise comme un défaut de protection ou de ressources, aggravé par l'absence de soutien institutionnel ou communautaire (Bétrémieux, 2010).

Toutefois, si cette théorie permet de mieux cerner les besoins spécifiques des personnes âgées en matière d'alimentation, elle soulève également des enjeux éthiques. En effet, en insistant sur leur fragilité, elle peut involontairement renforcer des représentations stigmatisantes, en réduisant les aînés à leur dépendance plutôt qu'en valorisant leur autonomie résiduelle (Bétrémieux, 2010).

C’est pourquoi il est essentiel d’articuler cette lecture de la vulnérabilité avec une approche de justice alimentaire, qui vise à garantir à chacun — y compris les personnes âgées — un accès équitable, digne et durable à l’alimentation, en tenant compte des inégalités structurelles et des droits fondamentaux (McIntyre et Rondeau, 2009).

Dans leur ouvrage Dynamiques de pauvretés et vulnérabilités en démographie et en sciences, Masquelier et Eggerickx (2011) définissent la théorie de la vulnérabilité comme un cadre d'analyse qui prend en compte les interactions entre les individus et leur environnement. Ils soulignent que la vulnérabilité est influencée par divers facteurs socio-économiques, démographiques et territoriaux. Cette approche permet de mieux comprendre comment les populations sont affectées par des situations de précarité et de pauvreté, et comment elles peuvent y faire face.

Ces auteurs abordent la situation des personnes âgées dans les milieux ruraux en soulignant qu’elles sont souvent confrontées à des défis spécifiques. Parmi ceux-ci figurent un accès limité aux services de santé et aux ressources alimentaires, ainsi qu’un isolement social accru. Ces facteurs contribuent à une vulnérabilité plus grande face à l’insécurité alimentaire et à d’autres formes de précarité (Masquelier et Eggerickx, 2011).

Quant à la théorie de la justice alimentaire, elle vise à garantir que tous les êtres humains aient un accès équitable à une alimentation suffisante, saine, nutritive et culturellement appropriée, sans compromettre les ressources des générations futures (Gottlieb et Joshi, 2010). Cette théorie examine les inégalités dans le système alimentaire et comment elles contribuent à l’insécurité alimentaire tout en proposant une vision globale et intégrée de l’alimentation, qui tient compte des dimensions sociales, écologiques et culturelles. Ces deux théories sont interdépendantes, elles se complètent et doivent être utilisées conjointement pour une compréhension plus complète de l’insécurité alimentaire. En se concentrant uniquement sur l’une ou l’autre, on risque de négliger des aspects importants de l’insécurité alimentaire. Cependant, la théorie de la justice alimentaire peut être très limitée pour notre recherche. Bien que la théorie de la vulnérabilité et celle de la justice alimentaire apportent également un éclairage intéressant sur les inégalités et les enjeux éthiques liés à l'insécurité alimentaire, elles seront mobilisées de manière plus secondaire.

2.1.4. Choix théorique : pertinence de la théorie de l'accessibilité alimentaire

La théorie de l'accessibilité alimentaire, telle que développée par Amartya Sen, constitue la théorie retenue pour ancrer ce projet de recherche et la grille de lecture essentielle pour comprendre les mécanismes profonds de l'insécurité alimentaire. Elle met en lumière le fait que la disponibilité des ressources ne garantit pas leur accès équitable. Dans cette perspective, la sécurité alimentaire ne dépend pas uniquement de la quantité de nourriture produite, mais surtout de la capacité des individus à y accéder de manière stable, digne et adaptée à leurs besoins.

Cette approche est particulièrement pertinente dans le contexte rural québécois, où les inégalités territoriales, la mobilité réduite et la précarité économique peuvent limiter l'accès à une alimentation adéquate. Janin et Suremain (2012, p. 12) renforcent cette perspective en soulignant que « l'insécurité alimentaire ne se limite pas à la faim ou à la pauvreté, mais englobe la précarité alimentaire, la malnutrition, et les ruptures d'accès aux ressources alimentaires dans un contexte de vulnérabilité systémique ». L'accessibilité est donc influencée par des facteurs sociaux, politiques et territoriaux, et ne peut être dissociée des notions de vulnérabilité et de justice alimentaire. En ce sens, « l'insécurité alimentaire est aussi une question de justice sociale », révélant des inégalités dans l'accès à une alimentation digne, saine et culturellement appropriée (Janin et Suremain, 2012). De plus, les auteurs critiquent les approches purement techniques centrées sur la production, qui « échouent souvent à répondre aux besoins des populations locales, faute de prise en compte des contextes sociaux et territoriaux » (Janin et Suremain, 2012, p. 15). Ces éléments théoriques justifient l'adoption d'une approche territorialisée et qualitative dans ce mémoire, centrée sur les conditions d'accessibilité alimentaire des personnes âgées en milieu rural.

Bien que plusieurs théories puissent éclairer les enjeux de l'insécurité alimentaire, chacune avec ses forces et ses limites, la théorie de l'accessibilité a été retenue comme cadre d'analyse principal. Elle permet d'examiner directement les facteurs qui influencent l'accès à une alimentation adéquate, condition essentielle pour assurer la sécurité alimentaire. Cette approche aide à identifier les obstacles spécifiques auxquels les personnes âgées dans les régions rurales sont confrontées, en tenant compte de leurs besoins, de leurs préférences et de leurs contraintes.

La pertinence de cette théorie réside dans sa capacité à reconnaître la diversité des situations et des stratégies des personnes âgées, ainsi que la complexité des interactions entre les dimensions

physique, économique et sociale de l'accessibilité. Elle est cohérente car elle s'appuie sur des concepts et des indicateurs comme la rupture des droits d'accès « *entitlements* » des personnes à la nourriture, par divers facteurs, tels que la hausse des prix, la baisse des revenus, la perte de la propriété, etc., qui sont adaptés au contexte rural et qui permettent de mesurer les écarts et les inégalités d'accès à l'alimentation.

L'accès aux aliments est un facteur déterminant pour la sécurité alimentaire des personnes âgées en milieu rural, car il détermine la disponibilité, la diversité et la qualité des aliments qu'elles peuvent consommer.

Les relations sociales jouent également un rôle ambivalent dans l'accès aux ressources alimentaires, selon leur parcours de vie, leur rapport au territoire, leur entourage, etc. (Bourque et Desrosiers, 2010). Il devient donc crucial de prendre en compte les dimensions sociales et territoriales de l'alimentation des personnes âgées en milieu rural, et de développer des solutions adaptées à leurs besoins et à leurs attentes, comme le renforcement des liens sociaux, la localisation des infrastructures alimentaires, l'amélioration de la qualité de l'offre alimentaire, le développement des services à la personne, des modes de transport adaptés, des lieux de rencontre et d' animation, etc. (Bontron, 2013).

La FAO précise que, « l'accessibilité physique signifie que la nourriture doit être accessible à chacun, y compris aux individus et aux groupes vulnérables tels que les nourrissons, les jeunes enfants, les personnes âgées, les personnes handicapées physiquement, les personnes malades et en phase terminale ou ayant des problèmes médicaux persistants y compris d'ordre mental, et les prisonniers » (FAO, 2021, p. 41). Elle ajoute que, « les moyens financiers des personnes ou des ménages doivent être suffisants pour satisfaire aux besoins diététiques de l'individu et du ménage tout au long de l'année » (FAO, 2021, p. 41).

Amartya Sen renforce cette perspective en affirmant que « la vraie question n'est pas la disponibilité totale de nourriture mais son accès par les individus et les familles » (Sen, 2000, p. 162). Il souligne que la présence de nourriture sur le marché ne constitue pas une solution si les individus n'ont pas les moyens d'y accéder. Il ajoute que « le marché ne peut tout résoudre dans le domaine de l'accès physique et économique de chacun, notamment pour les individus non solvables ou sans liens sociaux forts » (Sen, 2000, p. 163). Ces propos sont repris et approfondis

par Dubois et Mahieu (2009), qui analysent les limites du marché dans la pensée de Sen, notamment face aux inégalités d'accès aux biens essentiels et aux capabilités sociales. (Dubois et

Cette approche est également soutenue par Njupuen Njiembokue (2021, p. 41), qui insiste sur le fait que « la disponibilité et l'accessibilité de la nourriture doivent être garanties de façon stable tout au long de l'année ». Elle met en lumière les limites des réponses technicistes et appelle à une lecture territorialisée et sociale de l'insécurité alimentaire.

En mobilisant la théorie de l'accessibilité, ce mémoire adopte une posture critique et contextualisée, attentive aux conditions concrètes d'accès à l'alimentation pour les personnes âgées vivant en milieu rural. Cette perspective guidera l'analyse des réalités vécues dans les territoires étudiés, en articulant les dimensions matérielles, sociales et politiques de l'insécurité alimentaire.

2.2. Conceptualisation

L'insécurité alimentaire chez les personnes âgées vivant en milieu rural est le produit d'une vulnérabilité cumulative, où se croisent des facteurs sociaux, économiques, territoriaux et individuels. Afin de structurer l'analyse de ce phénomène, un tableau conceptuel a été élaboré (voir Annexe 1), regroupant les principaux déterminants identifiés dans la littérature et les outils méthodologiques mobilisés pour les explorer.

Afin de mener à bien cette étude, il est nécessaire de définir clairement les concepts clés liés au cadre théorique et d'en préciser la pertinence. L'analyse portera ainsi sur l'insécurité alimentaire et sur les environnements qui l'influencent, à savoir l'environnement économique, l'environnement interpersonnel et social, ainsi que l'environnement physique ou territorial.

2.2.1. Insécurité alimentaire

Le concept central est celui d'insécurité alimentaire. L'insécurité alimentaire peut être définie de différentes manières. Une définition courante est celle de la FAO, qui la décrit comme « une situation dans laquelle les personnes n'ont pas un accès physique, social et économique

permanent à une alimentation suffisante, saine et nutritive leur permettant de satisfaire leurs besoins et préférences alimentaires pour mener une vie saine et active ». Cette définition met l'accent sur les différentes dimensions de l'accès à l'alimentation. De plus, cette définition multidimensionnelle englobe des éléments qui touchent à la fois à la disponibilité physique de la nourriture, à son accessibilité économique, et au soutien social. Elle est particulièrement pertinente pour le contexte rural québécois, où ces facteurs interagissent pour rendre difficile l'accès à des aliments sains pour les personnes âgées.

Une autre définition, proposée par Tarasuk et Mitchelle (2020, p. 3), met plutôt l'accent sur les expériences vécues par les ménages à travers les contraintes économiques qui limitent leur accès à une alimentation adéquate : « l'insécurité alimentaire fait référence à l'incapacité, pour des raisons économiques, d'avoir un accès sûr à des aliments nutritifs en quantité suffisante pour mener une vie saine et active ». Cette définition est intéressante car elle met en évidence le rôle central des obstacles économiques dans l'accès à une alimentation adéquate, soulignant ainsi le lien étroit entre insécurité alimentaire et pauvreté.

Tarasuk et al. (2022) définissent l'insécurité alimentaire comme un accès inadéquat ou incertain à des aliments en raison de contraintes financières. Cette définition met en évidence que l'insécurité alimentaire constitue un indicateur spécifique et direct de privation liée à l'alimentation. Elle reflète donc de manière tangible les difficultés matérielles vécues par les ménages, en soulignant que le manque d'argent se traduit concrètement par une accessibilité limitée à des aliments suffisants, nutritifs et appropriés.

Par ailleurs, Gojard et al. (2010) définissent le comportement alimentaire comme un ensemble de pratiques — approvisionnement, préparation, consommation — façonnées par des normes sociales, des contraintes matérielles et des représentations culturelles. Loin d'être le simple reflet de préférences individuelles, l'alimentation est envisagée comme un fait social structuré par la position sociale, le genre, le cycle de vie, la structure du ménage et les ressources économiques (Gojard et al., 2010).

L'insécurité alimentaire peut être aussi définie comme un phénomène influencé par des facteurs individuels et environnementaux, qui varient selon les milieux, qu'ils soient ruraux,

périurbains ou urbains. Elle est caractérisée par des éléments tels que l'environnement biophysique, les dynamiques économiques locales, les politiques publiques, la position géographique et les caractéristiques sociodémographiques, qui ensemble contribuent à la prévalence de l'insécurité alimentaire dans différents contextes (Doyon et al., 2020). Cette définition met en évidence que l'insécurité alimentaire va au-delà de la simple disponibilité des aliments, reflétant des privations matérielles plus larges et ayant un impact significatif sur la santé et le bien-être des individus.

Selon Payette et Shatenstein (2005, p. 22), l'insécurité alimentaire est « une situation où l'accès physique et économique à une alimentation suffisante, saine et nutritive ou les moyens pour se la procurer sont limités ou précaires ».

Pour (Janin et Suremain, 2012) l'insécurité alimentaire est une situation où les individus n'ont pas un accès physique et économique constant à une nourriture suffisante, saine et nutritive pour mener une vie saine et active. Elle englobe divers aspects tels que la faim, la précarité alimentaire, et la malnutrition, et est influencée par des facteurs économiques, sociaux, politiques et environnementaux (Janin et Suremain, 2012).

L'insécurité alimentaire est aussi définie par l'Institut de recherche pour le développement (IRD) comme une situation dans laquelle la disponibilité d'aliments en quantité et en qualité suffisantes pour couvrir les besoins énergétiques et nutritionnels des populations est insuffisante (Masquelier et Eggerickx, 2011).

L'insécurité alimentaire est un concept complexe qui a fait l'objet de nombreuses définitions. En examinant ces différentes approches, on peut observer à la fois des convergences et des divergences, ainsi qu'une évolution dans la compréhension de ce phénomène. Tout d'abord, il convient de noter que la majorité des définitions s'accordent sur certains éléments fondamentaux. Par exemple, la définition de la FAO (1994), celle de Tarasuk et Mitchelle (2020), ainsi que celle de Payette et Shatenstein (2005) reconnaissent toutes l'importance d'un accès physique, social et économique à une alimentation suffisante et nutritive. Cependant, malgré ces convergences, des divergences notables émergent également. D'une part, Tarasuk et Mitchelle mettent l'accent sur les facteurs économiques comme principales causes de l'insécurité alimentaire. D'autre part, (Doyon et al. (2020). élargissent cette perspective en intégrant des éléments environnementaux, politiques et géographiques qui influencent l'accès à la nourriture. L'évolution des définitions de l'insécurité

alimentaire illustre également un changement dans notre compréhension du sujet. Au départ, les définitions comme celle de l'Institut de recherche pour le développement (IRD) se concentraient principalement sur la disponibilité physique des aliments (Masquelier et Eggerickx, 2011). Progressivement, l'accent a été mis sur l'accessibilité économique, puis sur les dimensions sociales et environnementales, comme le montre la définition de Janin et Suremain, (2012).

À la lumière de ces réflexions, pour cette recherche, la définition retenue est celle de la FAO, qui apparaît plus complète et mieux adaptée et pertinente pour analyser les différents déterminants de l'insécurité alimentaire dans le contexte spécifique des personnes âgées en milieu rural québécois. En effet, cette définition est multidimensionnelle et englobe les dimensions physique, sociale et économique de l'accès à l'alimentation permettant de prendre en compte non seulement les aspects économiques, mais aussi les dimensions sociales et territoriales qui influencent l'accès à une alimentation adéquate.

L'insécurité alimentaire est principalement caractérisée par deux dimensions fondamentales : la disponibilité alimentaire et l'accessibilité. La disponibilité fait référence à l'ensemble des ressources alimentaires disponibles, incluant la production agricole, les commerces alimentaires, et les programmes d'aide alimentaire. D'autre part, l'accessibilité englobe toutes les manières par lesquelles les individus peuvent obtenir de la nourriture, que ce soit par des moyens physiques, comme la proximité des magasins, ou économiques, tels que la capacité financière à acheter des aliments. Ces deux dimensions sont essentielles pour garantir que chaque personne puisse se procurer une nourriture suffisante et de qualité pour mener une vie saine et active.

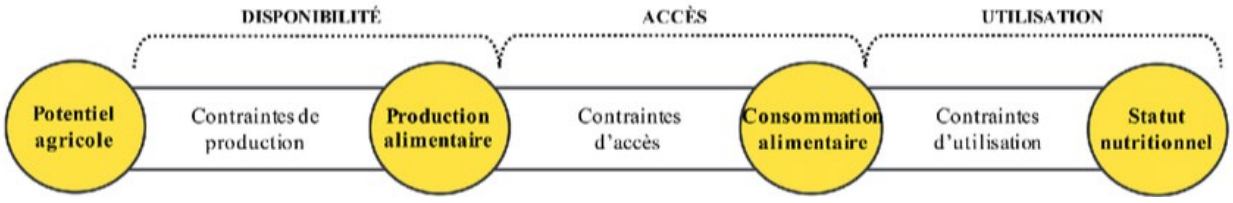


Figure 3 : Composantes et contraintes de la sécurité alimentaire

Source : Marivoet, W., Ulimwengu, J., et Sall, L. M. (2020). Atlas politique de la sécurité alimentaire et nutritionnelle et de la résilience : Burkina Faso. Figure 1.1, p. 8.

Après avoir décrit les dimensions et indicateurs de l'insécurité alimentaire, il est important de comprendre les principaux concepts associés, que sont : l'environnement personnel et social, l'environnement physique et territorial, et l'environnement économique.

2.2.2. Environnement personnel et social

L'environnement personnel et social joue un rôle crucial dans les habitudes alimentaires des personnes âgées. Plusieurs chercheurs ont proposé des définitions et des conceptualisations de cet environnement, mettant en lumière différents aspects qui influencent les choix alimentaires des aînés.

Tout d'abord, Payette et Shatenstein (2005) offrent une définition centrée sur les interactions sociales. Ils définissent l'environnement social en termes de réseaux sociaux, de soutien social et d'isolement social qui peuvent influencer les habitudes alimentaires. Ces chercheurs soulignent que le soutien social adéquat et les réseaux sociaux sont des déterminants collectifs importants d'une alimentation saine, tandis que l'isolement social peut avoir un impact négatif sur la qualité de l'alimentation chez les personnes âgées (Payette et Shatenstein, 2005). Cet impact se manifeste de différentes façons, notamment par une baisse de motivation à cuisiner, une diminution du plaisir de manger, des difficultés à planifier les achats alimentaires ou encore un recours accru aux aliments prêts-à-manger, souvent moins nutritifs.

Par ailleurs, Mercille et al. (2016) proposent une approche plus détaillée de l'environnement personnel et social. Leur définition se concentre sur plusieurs aspects clés, notamment le soutien social, mesuré par l'aide disponible en cas de maladie, de handicap ou de problème, ainsi que la présence de personnes pouvant prendre soin du participant. De plus, ils prennent en compte le milieu social, évalué par le nombre d'enfants et d'adultes vivant à proximité des participants et la présence ou l'absence de soutien social (Mercille et al., 2016).

Ces deux définitions, bien que différentes dans leur approche, se complètent mutuellement. En effet, alors que Payette et Shatenstein se concentrent davantage sur les relations sociales et leur

impact sur l'alimentation, Mercille et al. élargissent le concept en incluant des aspects plus pratiques du soutien social et de l'environnement familial.

Pour cette recherche, il semble judicieux d'adopter une définition de l'environnement personnel et social qui englobe à la fois les habitudes et pratiques alimentaires des aînés, ainsi que leur accès social à la nourriture via leur réseau et le soutien de leur entourage. Cette approche permet de prendre en compte non seulement les interactions sociales directes, mais aussi les aspects plus larges de l'environnement social qui peuvent influencer les choix alimentaires comme les normes culturelles liées à l'alimentation, la disponibilité d'activités communautaires favorisant les repas partagés, la présence ou l'absence de services de soutien (ex. popote roulante), ou encore la qualité du tissu social local qui peut encourager ou freiner la participation sociale. De plus, l'environnement personnel et social des personnes âgées joue un rôle crucial dans leurs habitudes alimentaires.

Bien que les deux définitions apportent des éclairages précieux, celle de Payette et Shatenstein semble particulièrement pertinente pour notre étude. En effet, son focus sur les réseaux sociaux, le soutien social et l'isolement social offrent un cadre d'analyse plus spécifique et applicable dans le contexte de l'étude de l'impact direct des interactions sociales sur les habitudes alimentaires des personnes âgées, ce qui permet une compréhension plus détaillée des éléments influençant les habitudes alimentaires. En outre, elle peut être plus facilement appliquée dans des interventions pratiques visant à améliorer les habitudes alimentaires, car elle identifie des facteurs concrets et modifiables comme le soutien social. Ainsi, la définition de Payette et Shatenstein est retenue pour sa précision, sa pertinence contextuelle et son application pratique.

L'environnement personnel et social dans le contexte de l'insécurité alimentaire englobe deux dimensions principales. Le premier concerne les habitudes alimentaires des personnes âgées, qui incluent non seulement leurs sources de nourriture habituelles mais aussi leurs pratiques alimentaires quotidiennes. Ainsi, les habitudes et pratiques alimentaires individuelles des personnes âgées forment la base de leur comportement nutritionnel. Le second aspect touche à l'accès social à la nourriture, qui peut se manifester par le soutien social reçu par les individus, que ce soit à travers l'aide à la préparation des repas à domicile ou la participation à des activités de cuisine collective. De plus, le soutien de la famille, des amis et de la communauté joue un rôle déterminant dans le maintien d'une alimentation saine (Payette et Shatenstein, 2005). Cela peut être

aussi mesuré par la participation aux activités communautaires reliées à la sécurité alimentaire. Par ailleurs, l'environnement social ne se limite pas à l'entourage immédiat. Les services communautaires, comme les programmes de livraison de repas, jouent un rôle essentiel, particulièrement pour les personnes âgées à mobilité réduite ou isolées (Payette et Shatenstein, 2005)Ces services s'intègrent dans l'environnement global d'achat de nourriture, qui comprend l'accessibilité et la qualité des options alimentaires disponibles (Mercille et al., 2016; Payette et Shatenstein, 2005).

Ces deux dimensions jouent un rôle crucial dans la manière dont les personnes âgées gèrent leur alimentation et accèdent à une nourriture saine et équilibrée.

2.2.3. Environnement physique ou territorial

L'environnement physique et territorial joue un rôle crucial dans l'accès à une alimentation adéquate et la prévalence de l'insécurité alimentaire. Plusieurs chercheurs ont proposé des définiti ons et des conceptualisations de cet environnement, mettant en lumière différents aspects qui influencent la sécurité alimentaire de la population.

Masquelier et Eggerickx définissent l'environnement physique et territorial en tenant compte des caractéristiques géographiques et démographiques des milieux ruraux. Ils font référence à des éléments tels que la position géographique, l'accès aux ressources et les infrastructures disponibles. Ces facteurs influencent directement la vulnérabilité des populations rurales à l'insécurité alimentaire et à d'autres formes de précarité (Masquelier et Eggerickx, 2011).

Doyon et al. (2020) considèrent que l'environnement physique ou territorial fait référence à l'environnement biophysique, la position géographique et les caractéristiques sociodémographiques qui influencent la prévalence de l'insécurité alimentaire (Doyon et al., 2020). Cela comprend : l'environnement biophysique qui peut se référer à la qualité du sol, la disponibilité de l'eau, le climat, etc., qui peuvent tous affecter la production alimentaire. La position géographique qui se réfère à l'emplacement d'une personne ou d'une communauté, peut déterminer leur accès à la nourriture. Par exemple, les personnes vivant dans des régions éloignées peuvent

avoir un accès limité à des aliments frais et nutritifs. Ces facteurs peuvent tous jouer un rôle dans la détermination de la sécurité alimentaire d'une personne ou d'une communauté.

Mercille et al. (2016) apportent une perspective complémentaire en définissant l'environnement physique comme englobant l'accessibilité géographique aux commerces d'alimentation, la disponibilité des aliments sains et la qualité de l'offre alimentaire (Mercille et al., 2016). En effet, pour cette étude, l'environnement physique et territorial englobera l'accès géographique aux sources d'alimentation, les infrastructures et services disponibles, ainsi que les caractéristiques du milieu rural. Ainsi, cette approche se concentre davantage sur l'aspect de la distribution et de l'accès, qui sont des éléments plus directement liés à l'expérience quotidienne des consommateurs.

Ces différentes définitions se recoupent sur certains points, notamment en ce qui concerne l'aspect géographique. Toutefois, elles offrent chacune des éléments complémentaires pour comprendre l'environnement physique et territorial dans le contexte de l'alimentation. Néanmoins, l'approche de Mercille et al. se concentre davantage sur l'aspect de la distribution alimentaire et de l'accès aux aliments, qui sont des éléments plus directement liés à l'expérience quotidienne des consommateurs.

Malgré leurs différences, ces deux perspectives offrent des éléments complémentaires pour comprendre l'environnement physique et territorial dans le contexte de l'alimentation. En combinant ces approches, on pourrait proposer une définition plus complète : l'environnement physique et territorial englobe l'environnement biophysique, la position géographique, l'accessibilité aux sources d'alimentation, la disponibilité et la qualité de l'offre alimentaire, ainsi que les infrastructures et services disponibles. Il interagit avec les caractéristiques sociodémographiques pour influencer l'accès à une alimentation adéquate et la prévalence de l'insécurité alimentaire (Doyon et al., 2020; Mercille et al., 2016).

Cette définition synthétique tente de saisir la complexité des facteurs environnementaux qui influencent l'alimentation, en reconnaissant à la fois les aspects physiques, géographiques et sociaux de l'environnement alimentaire. Elle souligne l'importance de considérer non seulement la présence de sources alimentaires, mais aussi leur accessibilité et la qualité des aliments qu'elles proposent.

Les deux grandes dimensions de ce concept d'environnement physique ou territorial sont la position géographique et la mobilité qui sont composés par la localité des personnes âgées, la proximité du marché, la mode de transport et les services de distribution. Les indicateurs sont des variables quantitatives ou qualitatives qui permettent de mesurer la position géographique, et la mobilité des ainés. Par exemple, la position géographique peut être mesurée par la distance aux sources alimentaires (jardins communautaires, épiceries, marchés). La mobilité peut être mesurée par la disponibilité des transports publics adaptés aux personnes âgées, la qualité des infrastructures, ainsi que les services de distribution à domiciles pour les plus vulnérables.

2.2.4. Environnement économique

L'environnement économique joue un rôle crucial dans la compréhension des déterminants de l'insécurité alimentaire, en particulier pour les personnes âgées qui sont souvent vulnérables à ce phénomène. Plusieurs chercheurs ont proposé des définitions et des conceptualisations de cet environnement, mettant en lumière différents aspects qui influencent les choix alimentaires des aînés.

Janin et de Suremain (2012) caractérisent l'environnement économique de l'insécurité alimentaire par des difficultés d'accès économique. Ils soulignent que les personnes avec des revenus insuffisants et incertains peinent à obtenir une alimentation adéquate. De plus, ils mettent en évidence le rôle central du marché, obligeant les producteurs ruraux non autosuffisants à dépendre des marchés pour s'approvisionner. Enfin, les fluctuations des prix et des termes de l'échange, particulièrement en période de crise, exacerbent l'insécurité alimentaire. Ces facteurs montrent que l'insécurité alimentaire est fortement influencée par les dynamiques économiques et de marché (Janin et Suremain, 2012).

Masquelier et Eggericks abordent l'environnement économique des personnes âgées dans les milieux ruraux. Ils expliquent que ces personnes sont souvent confrontées à des défis économiques spécifiques, tels que des revenus limites, un accès restreint à l'emploi et des conditions de travail précaires. Ces facteurs économiques aggravent leur vulnérabilité à l'insécurité alimentaire et à autres formes de précarité (Masquelier et Eggerickx, 2011).

Mercille et al. (2016) proposent une définition plus large de l'environnement économique, incluant « le revenu des ménages, le coût de la vie et les politiques sociales et fiscales qui influencent le pouvoir d'achat alimentaire » (Mercille et al., 2016, p.6). Cette définition intègre une perspective plus large, prenant en compte les politiques macro-économiques et leur impact sur les choix alimentaires.

Ces définitions convergent sur l'importance du revenu et du coût des aliments. Cependant, elles diffèrent dans leur portée : Janin et de Suremain, ainsi que Masquelier et Eggerickx se concentrent sur des facteurs plus directs et individuels, tandis que Mercille et al. adoptent une approche plus systémique, incluant les politiques sociales et fiscales.

La définition proposée dans la recherche mentionnée, qui englobe les revenus des aînés, le coût de l'alimentation en milieu rural et les programmes d'aide existants, semble être une synthèse des deux approches précédentes. Elle prend en compte à la fois les aspects individuels (revenus des aînés) et les facteurs contextuels (coût de l'alimentation en milieu rural), tout en reconnaissant l'importance des interventions (programmes d'aide).

Après analyse, la définition la plus complète et pertinente semble être celle de Mercille et al. (2016) offre une perspective plus large et systémique, permettant de comprendre comment les facteurs économiques à différents niveaux (individuel, communautaire et politique) influencent les choix alimentaires. Cette approche permet une compréhension plus nuancée des interactions complexes entre l'économie et l'alimentation, ce qui est particulièrement important dans le contexte actuel où les politiques macro-économiques ont un impact significatif sur les comportements alimentaires individuels.

En adoptant cette définition élargie, les chercheurs et les décideurs politiques peuvent mieux appréhender la complexité de l'environnement économique et son influence sur la sécurité alimentaire, ouvrant ainsi la voie à des interventions plus efficaces et holistiques pour lutter contre l'insécurité alimentaire chez les personnes âgées.

Dans le cadre de ce mémoire, bien que l’environnement économique comporte plusieurs dimensions, nous nous concentrons spécifiquement sur deux d’entre elles : le pouvoir d’achat et l’inflation. Ces derniers peuvent être mesurés par les ressources financières des personnes âgées comme leur revenu, leur régime de retraite, le coût de la vie générale (prix des aliments, couts de

logement, autres dépenses …). Ainsi, les ressources financières des personnes âgées sont l'une des composantes importantes de leur sécurité alimentaire, car elles affectent leur capacité à acheter des aliments sains et variés en quantité suffisante. Si le revenu des personnes âgées est trop faible, elles peuvent se retrouver en situation d'insécurité alimentaire.

L'analyse de ces différents facteurs permettra de mieux comprendre les causes multidimensionnelles de l'insécurité alimentaire chez les personnes âgées en milieu rural. En outre, ces trois autres concepts englobent les éléments du contexte qui influent sur la sécurité alimentaire.

2.2.5. Schéma opératoire

Afin de structurer l'analyse des enjeux liés à l'insécurité alimentaire chez les personnes âgées en milieu rural, le schéma opératoire présenté ci-dessous constitue une base conceptuelle et méthodologique essentielle. Il permet de visualiser les différentes dimensions du phénomène étudié et d'articuler les variables clés autour desquelles s'organise la recherche.

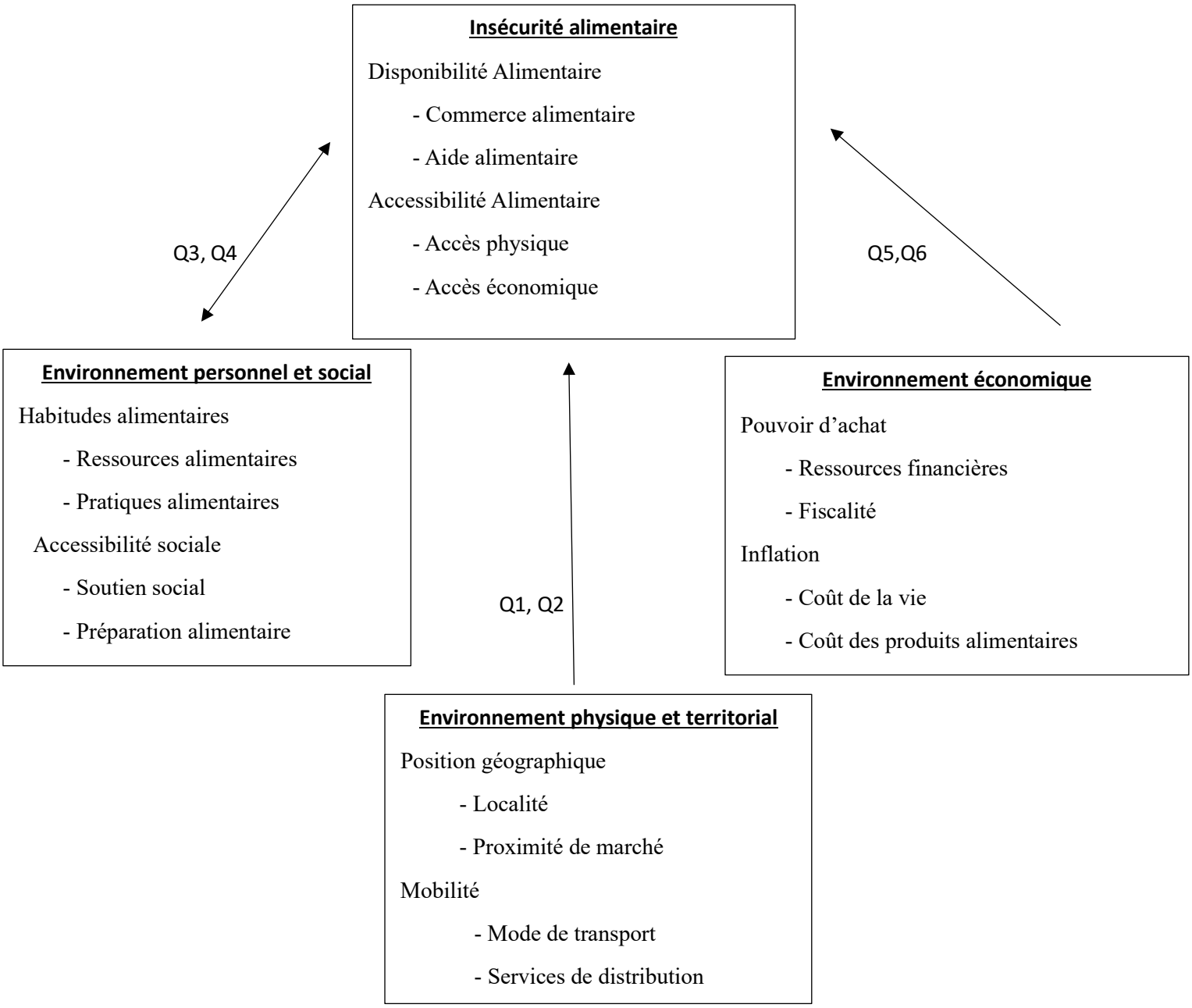


Figure 4 : Schéma opératoire

Cette figure 4 illustre les interactions entre les facteurs géographiques, économiques, sociaux et physiques qui influencent l'accessibilité à l'alimentation. Ce schéma sert de guide pour le développement des questions opératoires, qui orientent la collecte et l'interprétation des données.

2.2.6 Questions opératoires

Les questions opératoires suivantes sont essentielles pour comprendre les multiples facettes de l'insécurité alimentaire et de l'accessibilité à l'alimentation chez les personnes âgées en milieu rural une à une. Voici une élaboration de chaque question et la justification de leur importance :

Q1 : En quoi la position géographique, telle que la localité de résidence des personnes âgées ainsi que la proximité du marché, influe sur l'accessibilité à l'alimentation ?

La position géographique, notamment la localité de résidence et la proximité des marchés, joue un rôle crucial dans l'accès à l'alimentation des personnes âgées en milieu rural. Cette question vise à comprendre comment l'environnement spatial influence leur capacité à se procurer des aliments.

L'éloignement des commerces alimentaires peut limiter l'accès à des produits frais et variés, surtout en l'absence de moyens de transport adaptés.

Cette question permet de mettre en lumière les inégalités territoriales qui affectent directement la qualité et la régularité de l'alimentation chez les aînés.

Q2 : Comment la mobilité des personnes âgées influence-t-elle l'accès physique à l'alimentation en milieu rural ?

La mobilité est un facteur déterminant dans l'accès physique à l'alimentation, surtout en milieu rural où les distances sont souvent longues et les infrastructures de transport limitées. Cette question vise à comprendre comment les capacités physiques des personnes âgées, leur autonomie de déplacement et la disponibilité de moyens de transport influencent leur aptitude à se rendre dans les lieux d'approvisionnement.

- Les limitations motrices liées à l'âge peuvent rendre les déplacements pénibles, voire impossibles sans aide.
- L'absence de transport public ou de services adaptés (ex. : navettes communautaires) peut isoler davantage les aînés.

- La dépendance à des proches (familles, voisins) ou à des services informels pour se déplacer peut créer une insécurité alimentaire intermittente.

Cette question permet d'évaluer les obstacles physiques à l'approvisionnement alimentaire et d'identifier les leviers d'amélioration en matière de mobilité rurale.

Q3 : Quelle effet la disponibilité alimentaire telle que la présence des commerces alimentaires et les programmes d'aide alimentaire a-t-elle sur les habitudes alimentaires des personnes âgées en milieu rural ?

La disponibilité alimentaire renvoie à la présence effective de commerces, marchés, et programmes d'aide dans l'environnement immédiat des personnes âgées. Cette question explore comment cette disponibilité influence leurs habitudes alimentaires, leurs choix nutritionnels et leur régularité d'approvisionnement :

- Une faible densité commerciale peut limiter l'accès à des produits frais ou variés.
- Les programmes d'aide alimentaire (banques alimentaires, repas livrés, repas communautaires, cuisine collective) peuvent compenser certaines lacunes, mais leur accessibilité et leur régularité sont variables.
- Les habitudes alimentaires peuvent être modifiées par la disponibilité : recours à des produits transformés et repas rapide, réduction des repas, etc.

Cette question permet de cerner les effets structurels de l'environnement commercial et institutionnel sur les pratiques alimentaires des aînés.

Q4 : Comment se pose le lien entre le choix de la préparation alimentaire et la disponibilité et l'accessibilité alimentaires chez les personnes âgées ?

La manière dont les personnes âgées préparent leurs repas est souvent conditionnée par l'accessibilité et la disponibilité des aliments. Cette question examine si les contraintes d'approvisionnement influencent les choix culinaires, les techniques de préparation et la fréquence des repas :

- Une alimentation peu accessible peut entraîner des choix simples, rapides, parfois moins nutritifs.
- Le manque d'ingrédients frais ou variés peut limiter les recettes traditionnelles ou équilibrées.
- Les capacités physiques peuvent aussi orienter vers des préparations plus faciles, influencées par ce qui est disponible.

Cette question permet d'évaluer comment les conditions d'accès aux aliments façonnent les pratiques culinaires et, par extension, la qualité nutritionnelle des repas.

Q5 : Comment le pouvoir d'achat limite-t-il l'accès à l'alimentation chez les personnes âgées en milieu rural ?

Le pouvoir d'achat est un facteur central dans l'analyse de l'insécurité alimentaire. Cette question explore comment les revenus limités des personnes âgées influencent leur capacité à acheter des aliments suffisants et de qualité.

- Les pensions modestes ou l'absence de revenus stables peuvent restreindre le budget alimentaire.
- Les choix alimentaires sont souvent dictés par le prix, au détriment de la qualité nutritionnelle.
- Les dépenses concurrentes (logement, santé, énergie) peuvent réduire la part du budget consacrée à l'alimentation.

Cette question met en lumière les tensions économiques qui affectent directement la sécurité alimentaire des aînés.

Q6 : Comment l'inflation influe-t-elle sur la capacité d'accès alimentaire ?

L'inflation, en particulier celle des produits alimentaires, peut avoir un effet dévastateur sur les ménages à revenu fixe, comme les personnes âgées. Cette question vise à comprendre comment la hausse des prix influence leur capacité à maintenir une alimentation adéquate.

- L’augmentation du coût des denrées de base peut entraîner une réduction des quantités achetées ou un changement vers des produits moins sains.
- Les aides sociales ne sont pas toujours indexées sur l’inflation, aggravant les écarts.
- L’inflation peut aussi affecter les services alimentaires communautaires, réduisant leur portée ou leur fréquence.

Cette question permet d’évaluer l’impact macroéconomique sur la sécurité alimentaire individuelle et de souligner la nécessité de politiques d’ajustement ciblées.

Chacune de ces questions permet d’aborder un aspect différent de l’insécurité alimentaire et de l’accessibilité aux aliments, offrant une vue d’ensemble des défis rencontrés par les personnes âgées vivant en milieu rural dans la gestion de leur alimentation.

CHAPITRE 3

CADRE MÉTHODOLOGIQUE

Dans le chapitre précédent, nous avons établi les fondements théoriques et conceptuels de cette recherche, en définissant les notions clés liées à l'insécurité alimentaire, à la disponibilité, à l'accessibilité à l'alimentation et aux facteurs socioéconomiques influençant les conditions de vie des personnes âgées. Ce socle théorique nous permet maintenant d'aborder la démarche méthodologique adoptée pour ce mémoire de maîtrise, qui expose les moyens par lesquels nous avons recueilli et analysé les données sur le terrain.

Dans ce chapitre, nous présentons notre position épistémologique ainsi que les choix méthodologiques qui ont guidé notre projet de recherche. Nous cherchons à comprendre comment les caractéristiques du milieu rural influencent l'accès à une alimentation adéquate chez les aînés, en tenant compte de facteurs géographiques, économiques, sociaux et physiques.

Tout d'abord, nous exposerons l'approche méthodologique retenue pour explorer les conditions d'accessibilité alimentaire dans les zones rurales. Ensuite, nous détaillerons la stratégie d'échantillonnage, en précisant la zone d'étude, la population ciblée et les critères de sélection des participants. Par la suite, nous décrirons la stratégie d'enquête et d'analyse, en expliquant les outils de collecte utilisés, le déroulement de l'enquête et les méthodes d'analyse des données. Enfin, nous aborderons les considérations éthiques qui ont encadré notre démarche, notamment en ce qui concerne le respect de la dignité et de la confidentialité des personnes âgées interrogées.

3.1. Approche méthodologique

Cette recherche adopte une approche méthodologique mixte, combinant des dimensions exploratoire et descriptive, dans le cadre d'un devis qualitatif et quantitatif. Ce choix méthodologique permet de répondre à la complexité du phénomène étudié — l'insécurité

alimentaire chez les personnes âgées en milieu rural — en mobilisant des outils complémentaires pour en saisir les multiples facettes.

D'une part, cette recherche est exploratoire, car elle vise à mieux comprendre les réalités vécues par les personnes âgées confrontées à l'insécurité alimentaire dans les milieux ruraux du Bas-Saint-Laurent. Peu d'études ont documenté cette problématique dans cette région, notamment en ce qui concerne les interactions entre les facteurs territoriaux, économiques et sociaux. Cette posture est justifiée par le manque de recherches spécifiques sur cette population et ce territoire, ainsi que par la nécessité de révéler des dynamiques locales peu documentées. Selon Dumez (2011), l'approche exploratoire est particulièrement pertinente lorsque le phénomène étudié est complexe, peu connu ou mal défini, car elle permet de formuler des hypothèses à partir de l'observation du terrain. Cette démarche permet d'examiner des situations empiriques peu décrites et de révéler les dynamiques locales qui influencent l'accès à l'alimentation.

D'autre part, l'étude est descriptive, car elle cherche à recueillir des données concrètes sur les expériences, les perceptions et les pratiques alimentaires des personnes âgées vivant à domicile. À travers des questionnaires simplifiés et des entretiens avec des responsables d'organismes locaux, cette démarche vise à mettre en lumière les obstacles rencontrés, les stratégies d'adaptation et les ressources mobilisées par les aînés. Comme le souligne Pluye (2016) les méthodes mixtes permettent de combiner la richesse des récits qualitatifs avec la portée des données quantitatives pour mieux comprendre les phénomènes sociaux complexes.

Ce positionnement méthodologique s'inscrit dans une posture constructiviste, qui reconnaît que la réalité sociale est façonnée par les interactions entre les individus et leur environnement (Gauthier, 2009). Gauthier (2009) rappelle que cette posture reconnaît la subjectivité comme une source légitime de connaissance, et valorise la co-construction du savoir entre chercheur et participants.

La combinaison des méthodes quantitative (questionnaires) et qualitative (entretiens semi-dirigés avec des intervenants communautaires) permet de croiser les perspectives et de renforcer la validité des résultats par triangulation (Anadón, 2019). Bien que cette recherche ne vise pas la généralisation statistique, elle cherche à produire des connaissances transférables vers d'autres

contextes ruraux confrontés à des enjeux similaires conformément à l'approche de la transférabilité défendue par Kohn et Christiaens (2014).

3.2. Terrains et population

Afin de répondre aux objectifs de cette recherche, il est essentiel de présenter le cadre méthodologique qui a guidé l'ensemble du processus d'enquête. Cette section expose les choix méthodologiques adoptés, en précisant le territoire étudié, la population ciblée, les critères de sélection des participants ainsi que l'échantillon théorique et l'échantillon réel.

Dans un premier temps, nous présenterons l'univers d'enquête, en décrivant les caractéristiques du Bas-Saint-Laurent et des deux municipalités retenues pour l'étude. Ensuite, nous détaillerons la démarche de collecte de données, en précisant les critères d'inclusion et d'exclusion de la population cible, les outils utilisés (questionnaires et entrevues semi-dirigées), ainsi que les modalités de recrutement des participants. Cette structure permet de rendre compte de la rigueur et de la pertinence de la démarche méthodologique adoptée pour explorer les réalités locales de l'accès alimentaire chez les aînés.

3.2.1. Présentation de la région : le Bas-Saint-Laurent

Localisation géographique du Bas-Saint-Laurent

La présente recherche se déroule dans la région administrative du Bas-Saint-Laurent, située à l'est du Québec, au Canada, sur la rive sud de l'estuaire du fleuve Saint-Laurent, là où le fleuve commence à s'élargir vers l'océan Atlantique. Elle est délimitée au sud par l'État du Maine (États-Unis) et le Nouveau-Brunswick, à l'est par la Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine, et à l'ouest par Chaudière-Appalaches. Ce territoire couvre une superficie de 22 185 km² et regroupe huit municipalités régionales de comté (MRC) et 114 municipalités locales, dont les principales villes sont Rimouski, Rivière-du-Loup et Matane (Gouvernement du Québec, 2024). Sa géographie est marquée par une alternance de vallées fluviales, de plateaux forestiers et de zones agricoles, ce qui

en fait un territoire à la fois enclavé et riche en ressources naturelles. Cette localisation stratégique, entre mer, montagnes et forêts, influence directement les conditions de vie des populations rurales, notamment en matière d'accessibilité aux services et à l'alimentation (*Plan régional de développement du Bas-Saint-Laurent 2023-2028*, 2023).

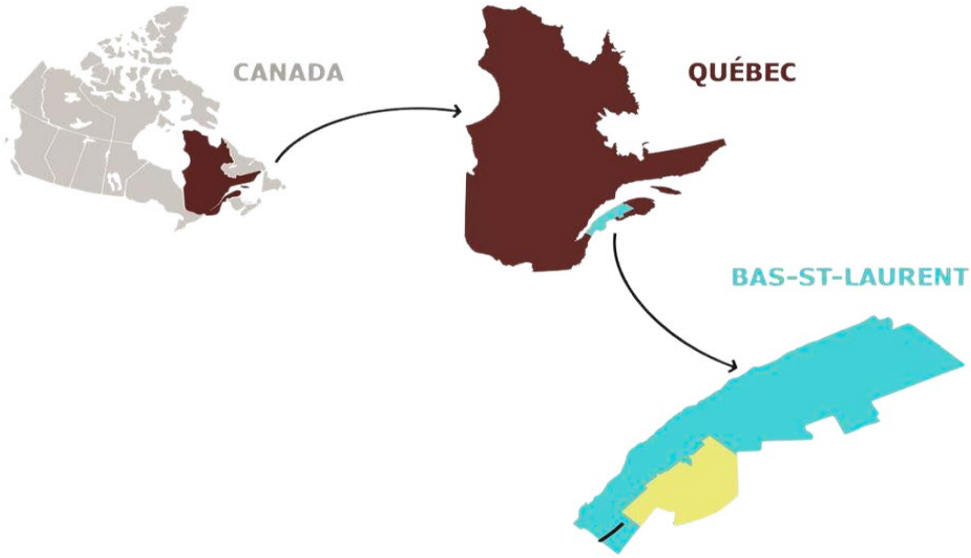


Figure 5 : Localisation du Bas-Saint-Laurent dans le contexte territorial du Québec.

Source : Adaptée de : « Situation territoriale du JAL », par Lamenca Thomas et Simon Mathilde, dans Radio France Culture. Image modifiée par l'auteur pour illustrer uniquement la région du Bas-Saint-Laurent.

Le Bas-Saint-Laurent est reconnu pour sa diversité territoriale, géographique et écologique : on y retrouve une mosaïque de zones agricoles, forestières, fauniques et maritimes, réparties entre des vallées fluviales et des plateaux boisés (CRD du Bas-Saint-Laurent, 2023). Cette région est également composé en majorité de municipalités rurales ou semi-rurales à faible densité de population, ce qui en fait un territoire représentatif des défis d'approvisionnement et d'accessibilité vécus hors des grands centres (CRD du Bas-Saint-Laurent, 2023; Gouvernement du Québec, 2024).

Le Bas-Saint-Laurent présente des disparités importantes en termes de dynamisme rural entre ses différentes municipalités. Cela permet d'analyser l'influence du contexte territorial sur l'insécurité alimentaire et l'accessibilité à l'alimentation des personnes âgées.

Selon les données de Statistique Canada, en 2021 : la population totale du Bas-Saint-Laurent était à peu près de 197 425 personnes. Sur le plan démographique, le Bas-Saint-Laurent se distingue par une concentration élevée de personnes âgées marquée par le vieillissement accéléré de sa population**,** notamment dans les petites municipalités rurales (Institut de la statistique du Québec, 2021). Ainsi, ce territoire, reconnu pour sa ruralité marquée et son vieillissement démographique, est particulièrement propice à l'étude des enjeux d'accessibilité alimentaire chez les personnes âgées. En 2021, selon les données les plus récentes disponibles, les personnes âgées de 65 ans et plus représentaient le quart de la population régionale (23,9 % soit 47 255 personnes), une proportion supérieure à la moyenne provinciale (Institut de la statistique du Québec, 2021). De plus, dans certaines municipalités rurales du Bas-Saint-Laurent, la proportion de personnes âgées était encore plus élevée, atteignant jusqu'à 35 % voire 40 % de la population locale. Ces données démographiques montrent que les personnes âgées représentent une part importante de la population dans cette région, ce qui en fait un groupe important à étudier. Ce vieillissement de la population s'accompagne d'une croissance importante du nombre d'aînés dans la région (ISQ, 2021). À cela s'ajoutent plusieurs facteurs susceptibles d'aggraver l'insécurité alimentaire, tels que l'isolement géographique, la diminution de la mobilité, l'accès limité aux transports publics ou encore la dépendance au réseau communautaire pour l'approvisionnement alimentaire. Ainsi que de défis propres aux milieux ruraux québécois **:** infrastructures limitées**,** éloignement des centres de services et dépendance à l'automobile**,** ce qui compromet l'accessibilité aux ressources alimentaires, en particulier pour les aînés (Berger, 2024).

Disparités socio-économiques et pertinence du choix régional

Sur le plan socio-économique, le Bas-Saint-Laurent affiche également des disparités internes importantes de vitalité territoriale entre ses différentes municipalités. Certaines zones, identifiées comme dévitalisées, cumulent plusieurs obstacles : taux de pauvreté élevé, faible densité commerciale, rareté des commerces alimentaires et faible couverture de transport collectif (MAMH, 2022 ; Simard, 2017).

À l'inverse, certaines municipalités, bien que rurales, bénéficient d'un certain dynamisme socio-économique grâce à leur proximité urbaine ou à leur tissu associatif plus structuré et sont considérées comme semi-rurales dynamiques parce qu'elles disposent d'une organisation communautaire plus structurée et d'une accessibilité territoriale plus favorable (Simard, 2017, 2008).

Ces disparités territoriales constituent un levier essentiel pour comprendre l'ampleur de l'insécurité alimentaire chez les personnes âgées vivant en milieu rural. Le choix du Bas-Saint-Laurent comme région d'étude repose donc sur la nécessité d'ancrer l'analyse dans un territoire marqué par des inégalités structurelles d'accès à l'alimentation, liées à des facteurs à la fois économiques, sociaux et géographiques (Gouvernement du Canada, 2024).

3.2.2. Présentation des municipalités ciblées

Dans cette section, nous vous présenterons les deux municipalités rurales retenues pour cette étude. Une analyse publiée par l'Observatoire québécois des inégalités (OQI) réalisé en décembre 2025 a révélé que le taux d'insécurité alimentaire dans les régions rurales du Bas-Saint-Laurent était de 15,8 %, soit une proportion supérieure à la moyenne québécoise de 12,8 % (Duval, 2025). Certaines zones rurales de la région présentent même des taux encore plus élevés, ce qui souligne la pertinence d'y consacrer une analyse ciblée.

Dans cette optique, deux municipalités aux caractéristiques territoriales contrastées ont été sélectionnées pour cette étude : La Trinité-des-Monts et Saint-Anaclet-de-Lessard. Ces deux territoires ont été choisis en raison de leurs caractéristiques distinctes en termes de dynamisme rural. Ce choix repose sur des critères méthodologiques précis, notamment : leur position dans le classement de la vitalité territoriale, leur statut rural, et leur proportion de personnes âgées au sein de la population totale. La Trinité-des-Monts représente un milieu rural dévitalisé (quintile 5[3]), marqué par l'isolement géographique et une faible densité de services. À l'inverse, Saint-Anaclet-

[3] Selon l'Institut de la statistique du Québec, le quintile 5 regroupe les municipalités « les moins vitalisées économiquement », et La Trinité-des-Monts y est classée avec un indice de vitalité économique de –3,5546, une valeur négative indiquant qu'elle « accuse un retard en matière de vitalité économique ».

de-Lessard est un milieu rural dynamique (quintile 2), bénéficiant d'une meilleure accessibilité territoriale et d'un tissu communautaire plus structuré. Cette sélection permet une lecture croisée des effets du dynamisme rural sur les obstacles d'accès à l'alimentation chez les personnes âgées.

La Trinité-des-Monts

La Trinité-des-Monts est une municipalité à très faible densité située en zone enclavée. Elle fait partie du quintile 5 de dévitalisation selon l'Observatoire des inégalités, indiquant une faible activité économique, une démographie en recul et un accès limité aux services de proximité (Simard, 2017). En 2021, la population totale s'élevait à 233 habitants. Parmi elle, 55 personnes étaient âgées de 50 à 64 ans, 80 personnes étaient âgées de 65 ans et plus (soit 34,3 %), ce qui représente un taux particulièrement élevé pour le Québec rural. En ce qui concerne les ménages, il y avait 125 ménages au total. Parmi eux, près de la moitié (60 ménages) était composés d'une seule personne, 50 ménages étaient composés de deux personnes, et 10 ménages étaient composés de trois ou quatre personnes (Statistique Canada, 2022a). Cette forte concentration d'aînés, conjuguée à une offre alimentaire restreinte et à un isolement territorial marqué, accentue les vulnérabilités liées à l'accès à l'alimentation. En effet, l'offre locale demeure particulièrement limitée : la municipalité ne dispose que d'un dépanneur, tandis que la petite épicerie la plus proche se trouve au village voisin d'Esprit-Saint, situé à environ neuf kilomètres. Cette faible diversité commerciale réduit l'accès à des produits frais et abordables et oblige les résidents à parcourir de longues distances pour atteindre des supermarchés mieux approvisionnés situés dans les centres urbains régionaux, notamment à Mont-Joli (à environ 50 km) et à Rimouski (à environ 60 km). L'ensemble de ces conditions fait de ce territoire un terrain particulièrement pertinent pour l'étude des obstacles spécifiques à l'accès alimentaire.

Saint-Anaclet-de-Lessard

Saint-Anaclet-de-Lessard, en revanche, est considérée comme une municipalité semi-rurale dynamique relevant du quintile 2. Elle bénéficie de sa proximité avec Rimouski et d'un tissu commercial plus développé. En 2021, la population était de 3019 personnes. Parmi celles-ci, 625 personnes étaient âgées de 50 à 64 ans, 560 personnes étaient âgées de 65 ans et plus (soit 18,5 %) bien que cette proportion soit inférieure à celle de La Trinité-des-Monts, elle demeure significative

dans le contexte rural ; et 20 personnes étaient âgées de 85 ans et plus (Statistique Canada, 2022b). Ce territoire présente des infrastructures plus accessibles et une activité communautaire plus soutenue, tout en conservant certaines fragilités propres aux milieux hors des grands centres, notamment une dépendance marquée à l'automobile, une offre alimentaire locale limitée (dépanneur) et un accès restreint à certains services spécialisés, particulièrement pour les aînés.

Ces deux municipalités offrent ainsi un terrain comparatif idéal : La Trinité-des-Monts incarne les défis d'un milieu rural fortement dévitalisé, tandis que Saint-Anaclet-de-Lessard permet d'examiner comment les ressources locales — telles que la présence de commerces de proximité (dépanneurs, épiceries), un tissu communautaire plus actif et une meilleure accessibilité aux services de Rimouski —peuvent atténuer (ou non) les effets de l'insécurité alimentaire chez les personnes âgées. Ce contraste facilite l'analyse des liens entre vitalité territoriale, offre alimentaire, infrastructures sociales, et conditions d'accès des populations vulnérables à une alimentation saine.

Tableau 1 : **Caractéristiques comparées des municipalités ciblées : La Trinité-des-Monts et Saint-Anaclet-de-Lessard**

Territoire	Statut rural	Population totale	Population 65+		Activités dominantes	Statut quintile
La Trinité-des-Monts	Très rural	~233 habitants	~80 (34%)		Agriculture, foresterie	Q5 (dévitalisé)
La Trinité-des-Monts	Semi-rural	~3019 habitants	~560 (18,5 %)		Commerces, services	Q2 (dynamique)

Sources : Statistique Canada (Recensement de la population, 2021), Institut de la statistique du Québec (2021) ; Plan régional de développement du Bas-Saint-Laurent 2023–2028, Simard (2017, 2008).

Ce tableau met en évidence les contrastes territoriaux entre les deux municipalités ciblées, ce qui renforce la pertinence de leur sélection pour ton étude sur l'insécurité alimentaire chez les personnes âgées.

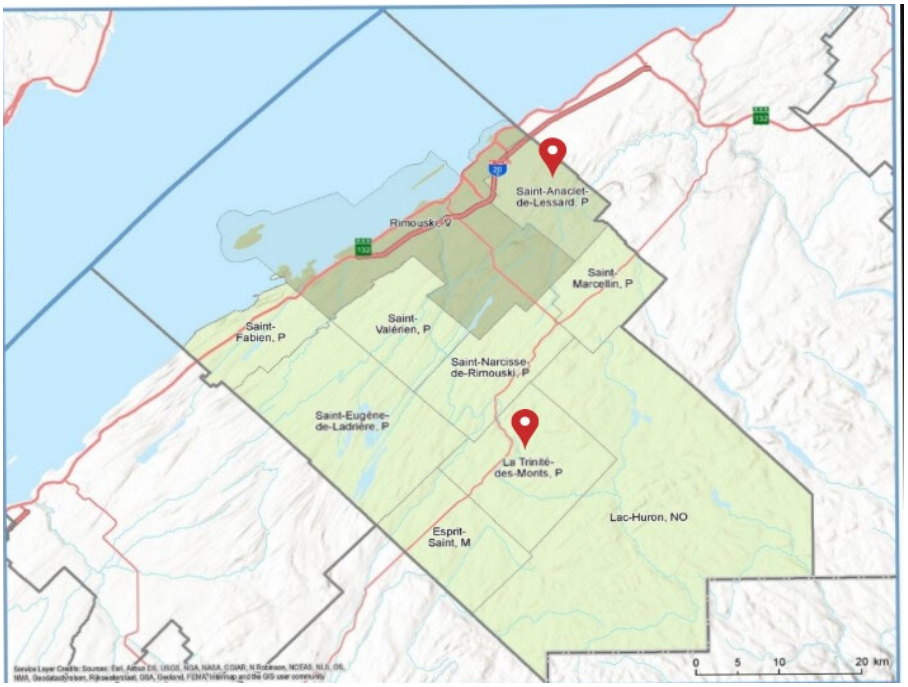


Figure 6 : Carte illustrative du positionnement municipal dans le Bas-Saint-Laurent

Source : Carte de la MRC de Rimouski-Neigette, publiée sur le site internet Gifex.

Cette carte met en évidence les municipalités de Saint-Anaclet-de-Lessard, la Trinité-des-Monts et Rimouski, illustrant leur position respective au sein du territoire régional. Rimouski, en tant que chef-lieu, occupe une place centrale dans la dynamique territoriale. Saint-Anaclet-de-Lessard, situé en périphérie immédiate à environ 8 km à l'est de Rimouski, bénéficie d'un accès privilégié aux services urbains. En revanche, La Trinité-des-Monts, plus éloignée et enclavée se trouve à environ 35 km au sud-est de Rimouski et, illustre les défis d'accessibilité et de vitalité territoriale propres aux milieux ruraux.

3.2.3. Caractéristiques territoriales des municipalités ciblées

Les municipalités de La Trinité-des-Monts et Saint-Anaclet-de-Lessard, bien qu'appartenant à la même MRC de Rimouski-Neigette, présentent des caractéristiques territoriales nettement contrastées. Cette diversité géographique, démographique et socio-économique est au

cœur de l'analyse, puisqu'elle influence directement l'accessibilité alimentaire des personnes âgées vivant dans ces milieux.

Climat

La Trinité-des-Monts est exposée à un climat continental, marqué par des hivers rigoureux, une forte variabilité thermique et des périodes d'enneigement qui peuvent affecter les déplacements. En comparaison, Saint-Anaclet-de-Lessard bénéficie d'un climat maritime, adouci par la proximité du fleuve Saint-Laurent, facilitant l'accès aux services durant la saison hivernale (Ministère de l'Environnement, de la Lutte contre les changements climatiques, de la Faune et des Parcs, 2025). Le territoire de La Trinité-des-Monts, situé en zone forestière et montagneuse à l'intérieur des terres, est soumis à un climat continental typique du Bas-Saint-Laurent intérieur. Ce régime climatique se caractérise par des hivers longs et rigoureux, avec des températures pouvant descendre bien en dessous de −20 °C, accompagnées de chutes de neige abondantes et de variations thermiques marquées entre les saisons (Ministère de l'Environnement, de la Lutte contre les changements climatiques, de la Faune et des Parcs, 2025). Ces conditions climatiques extrêmes peuvent engendrer des difficultés de déplacement, notamment pour les populations vulnérables, en raison de l'entretien limité du réseau routier secondaire et de l'absence de transport collectif structuré.

À l'inverse, Saint-Anaclet-de-Lessard, plus proche du littoral et de la ville de Rimouski, bénéficie d'un climat maritime modéré par la présence du fleuve Saint-Laurent. Ce facteur géographique joue un rôle d'amortisseur thermique, réduisant les écarts de température et rendant les hivers plus doux et moins rigoureux (Ministère de l'Environnement, de la Lutte contre les changements climatiques, de la Faune et des Parcs, 2025). Cette relative clémence hivernale facilite non seulement les déplacements vers les services essentiels, mais contribue aussi à une meilleure accessibilité aux infrastructures urbaines, notamment pour les personnes âgées ou à mobilité réduite.

Ce contraste climatique entre les deux localités illustre bien les inégalités territoriales en matière d'accès aux services, particulièrement en période hivernale, et souligne l'importance de prendre en compte les conditions environnementales dans la planification des politiques sociales et de transport.

Revenus

Les données de quintile issues du portrait socio-économique de la MRC révèlent que La Trinité-des-Monts figure dans le quintile 5 (territoire défavorisé), avec un revenu médian inférieur à celui de la MRC, alors que Saint-Anaclet-de-Lessard se classe dans le quintile 2. Cette disparité économique entraîne des répercussions sur l'accès aux ressources alimentaires et aux moyens de transport (MRC Rimouski-Neigette, 2025).

Infrastructures alimentaires

La Trinité-des-Monts, territoire à faible densité et à vocation forestière, ne dispose que d'un seul commerce alimentaire permanent, le dépanneur *Marché Le Nécessaire*. Bien qu'il offre une base d'approvisionnement, la diversité des produits — notamment frais et abordables — demeure limitée pour les résidents. À l'inverse, Saint-Anaclet-de-Lessard bénéficie de plusieurs dépanneurs, d'épiceries et de supermarchés notamment en raison de sa proximité avec Rimouski principal centre urbain de la MRC. Cette différence structurelle illustre clairement le contraste entre les deux milieux en matière d'accès à l'alimentation.

Accessibilité

Les distances aux services essentiels tels que cliniques, et banques alimentaires sont importantes à La Trinité-des-Monts, ce qui complique les déplacements quotidiens. Cette difficulté est aggravée par l'absence de transport collectif et un réseau routier secondaire limité (la route 232), notamment en période hivernale.

Saint-Anaclet-de-Lessard, en revanche, bénéficie d'un positionnement plus ouvert, proche de Rimouski et est mieux desservie par le réseau de transport régional et les routes principales comme la route 132, l'autoroute 20 et la rue principale (qui débouche directement sur le boulevard du Sommet et la Montée industrielle et commerciale), ce qui facilite les déplacements vers Rimouski et les services urbains. Cette accessibilité accrue est particulièrement bénéfique pour les personnes âgées ou à mobilité réduite.

Au total, ces deux territoires ont été choisis en raison de leurs caractéristiques distinctes contrastées en termes de dynamisme rural, en vue de faire une analyse comparative. L'objectif est d'étudier comment ces différences peuvent influencer l'insécurité alimentaire chez les personnes âgées dans ces milieux ruraux. Cela peut nous aider à comprendre comment le dynamisme rural composé de l'environnement économique, social et territorial ou physique peut influencer l'insécurité alimentaire chez les personnes âgées. Ainsi, le fait qu'une zone soit dynamique ne signifie pas nécessairement que l'insécurité alimentaire y est moindre, tout comme une zone dévitalisée ne signifie pas automatiquement une insécurité alimentaire élevée. En outre, les données démographiques et les caractéristiques des ménages fournissent des informations précieuses pour comprendre le contexte dans lequel vivent les personnes âgées dans ces deux territoires afin de mieux élaborer la méthode d'échantillonnage.

3.2.4. Population cible

Dans le cadre de cette étude, la population cible regroupe des personnes âgées vivant dans un environnement rural et confrontées à des vulnérabilités spécifiques en matière de sécurité alimentaire. Afin d'assurer la validité et la pertinence des données recueillies, des critères stricts d'inclusion et d'exclusion ont été établis, permettant de cibler les profils les plus représentatifs de la problématique étudiée. La sélection des participants s'effectue dans deux territoires contrastés, La Trinité-des-Monts et Saint-Anaclet-de-Lessard, et porte sur deux types de ménages : d'une part, les personnes âgées vivant seules, souvent plus exposées à l'isolement et à la précarité ; d'autre part, les ménages composés de deux personnes ou plus, à condition qu'au moins l'un des membres soit âgé de 65 ans ou plus. Cette double approche permet de saisir la diversité des situations vécues par les aînés en milieu rural, tout en assurant une représentativité équilibrée entre les configurations familiales.

Critères d'inclusion

Les participants admissibles à cette étude doivent satisfaire à quatre critères d'inclusion. D'abord, ils doivent être âgés de 65 ans et plus, conformément à la définition de la vieillesse active établie par Statistique Canada (2025), qui reconnaît cette tranche d'âge comme représentative des

enjeux liés au vieillissement en milieu rural. Ensuite, ils doivent résider dans une zone rurale ciblée, soit les municipalités de La Trinité-des-Monts ou de Saint-Anaclet-de-Lessard). De plus, les participants doivent présenter au moins un obstacle à l'accès alimentaire, qu'il soit de nature sociale (isolement, faibles réseaux de soutien), physique (mobilité réduite, éloignement des services) ou économique (faible revenu, précarité financière). Cette condition était clairement indiquée dans les documents de recrutement, ce qui a permis aux personnes se reconnaissant dans ces situations de se porter volontaire, assurant ainsi que les participants étaient effectivement concernés par au moins l'un de ces obstacles. Enfin, ils doivent être capables de fournir un consentement éclairé, ce qui implique une compréhension suffisante des objectifs de la recherche, des implications de leur participation et de leur droit de se retirer à tout moment, conformément aux principes éthiques.

Critères d'exclusion

Les critères d'exclusion ont été établis afin de garantir la pertinence des résultats et la représentativité de l'échantillon. Ainsi, les personnes âgées de 65 ans et plus résidant dans la zone d'étude, mais ne présentant aucune difficulté d'accès à l'alimentation, ne seront pas incluses dans la recherche. Leur absence d'expérience en matière d'insécurité alimentaire pourrait fausser l'analyse et diluer la portée des données recueillies. De même, les personnes vivant en résidence — qu'il s'agisse de résidences privées pour aînés ou de centres d'hébergement — sont exclues, car elles bénéficient généralement d'un encadrement alimentaire structuré, incluant des repas préparés et un accès régulier à des soins de santé. Cette réalité les distingue des aînés vivant à domicile, qui doivent gérer eux-mêmes leur alimentation et sont donc plus directement exposés aux enjeux d'accessibilité alimentaire. Enfin, les personnes incapables de fournir un consentement éclairé ne peuvent être incluses dans l'étude, conformément aux principes éthiques encadrant la recherche avec des personnes majeures aptes, tels que définis dans le Code civil du Québec

Cette définition rigoureuse de la population cible vise à circonscrire le champ de l'étude aux personnes les plus susceptibles d'être touchées par les inégalités alimentaires, afin de dégager des pistes d'intervention adaptées aux réalités

3.3. Stratégie d'échantillonnage, d'enquête et d'analyse

3.3.1. Recrutement des participants

Les participants ont été recrutés à l'aide d'une méthode structurée et respectueuse de leur autonomie. Le recrutement s'est appuyé sur la collaboration avec des organismes locaux tels que des responsables de jardins communautaires, agents de développement rural (ADR) et organisateurs communautaires (OC). Ces intervenants ont eu pour rôle exclusif de diffuser le matériel de recrutement (voir annexe 6), notamment par l'affichage sur les babillards, la distribution de dépliants et de lettres de recrutement, ainsi que la publication d'avis de recrutement dans les journaux hebdomadaires municipaux. Ils n'ont participé ni à l'identification directe des participants ni à la collecte de données.

Les personnes intéressées ont été invitées à contacter directement l'équipe de recherche, ce qui a garanti une démarche volontaire, transparente et respectueuse de la vie privée. Les documents de recrutement (voir annexe 4) ont précisé clairement les critères d'admissibilité, les modalités de participation, ainsi que la méthode de sélection.

Une méthode de sélection « premier arrivé, premier retenu » a été appliquée. Aucun rappel individuel n'a été prévu, mais les affiches sont restées visibles pendant toute la période de recrutement.

3.3.2. Échantillonnage, outils de collecte des données et stratégie d'enquête

La collecte repose sur une approche mixte, combinant des instruments quantitatifs et qualitatifs. Cette complémentarité permet de documenter à la fois les expériences vécues par les personnes âgées en matière d'insécurité alimentaire et les perceptions des acteurs communautaires impliqués dans l'aide alimentaire.

Questionnaire (composante quantitative)

Un questionnaire standardisé (voir annexe 8) a été conçu pour recueillir des données objectives sur les obstacles alimentaires rencontrés par les aînés vivant à domicile dans des zones rurales. Afin d'assurer la fiabilité des résultats, sa conception repose sur des modèles méthodologiques éprouvés. D'une part, il intègre des questions fermées, ce qui facilite le traitement statistique et permet une comparaison rigoureuse entre les différents profils de répondants. D'autre part, la formulation des items a été simplifiée pour favoriser une meilleure compréhension et une participation plus équitable.

Le questionnaire a été administré en format papier afin de favoriser l'accessibilité et la participation. La collecte s'est déroulée entre juin et août 2025, période durant laquelle les participants ont été rencontrés directement. Le questionnaire était administré par l'étudiante-chercheuse elle-même, qui se rendait sur place pour présenter l'outil, répondre aux questions et offrir des clarifications au besoin. Les répondants complétaient ensuite le questionnaire de manière autonome, tout en bénéficiant d'un accompagnement léger visant à s'assurer de leur compréhension sans influencer leurs réponses. Au-delà du remplissage du questionnaire, des discussions informelles étaient systématiquement engagées avec les participants. Ces échanges permettaient d'obtenir des précisions sur leur vécu, leurs expériences quotidiennes et les nuances de leur situation alimentaire, offrant ainsi un complément qualitatif essentiel à un outil volontairement simple et facile à remplir, conçu pour tenir compte des capacités et du confort des personnes aînées.

Distribution des questionnaires

Initialement, il était prévu de distribuer les questionnaires à 40 personnes âgées, soit 20 dans chaque territoire ciblé (La Trinité-des-Monts et Saint-Anaclet-de-Lessard), en respectant un équilibre entre les ménages composés d'une personne âgée seule et ceux de deux personnes ou plus incluant un aîné. Toutefois, en raison de difficultés rencontrées sur le terrain pour atteindre le nombre prévu de répondants âgés, notamment liées à la disponibilité, à l'accessibilité et à la réceptivité des personnes ciblées, le nombre final de participants a été inférieur à l'objectif initial.

Le questionnaire (voir annexe), conçu de manière accessible, privilégie des formulations claires et des questions fermées (oui/non, choix multiples) afin de faciliter la compréhension et la réponse. Les questionnaires portent sur les problèmes rencontrés par les personnes âgées pour avoir accès à l'alimentation. Il explore notamment l'accessibilité physique à l'alimentation (distance, transport), l'environnement économique (revenu, coût alimentaire, pouvoir d'achat, inflation), les pratiques alimentaires, ainsi que les formes de soutien social ou communautaire disponibles. L'outil reprend plusieurs indicateurs identifiés dans le schéma conceptuel (voir Annexe A) et est directement inspiré des dispositifs nationaux, tels que le module MESAM de Statistique Canada.

Tableau 2 : **Échantillonnage pour les questionnaires**

Catégorie de territoire	La Trinité-des-Monts (Q5)		Saint-Anaclet-de-Lessard (Q2)		Total
Critères de sélection des ménages Ménages composés de :	Une personne âgée vivant seule	Deux personnes et plus dont au moins une est âgée	Une personne âgée vivant seule	Deux personnes et plus dont au moins une est âgée	
Nombre de questionnaires à distribuer	10	10	10	10	n = 40
Nombre de questionnaires complétés	4	5	3	7	n = 19

Guide d'entrevue semi-dirigée (composante qualitative)

Un guide d'entrevue semi-dirigée (voir annexe 7) a été conçu spécifiquement pour les organismes communautaires et les professionnels œuvrant dans le domaine de l'aide alimentaire. Ce dispositif visait à recueillir des données qualitatives permettant d'approfondir la compréhension des enjeux liés à l'insécurité alimentaire chez les personnes âgées vivant en milieu rural. À travers ces entretiens, les participants ont été invités à partager leurs perceptions sur les réalités vécues par les aînés, notamment en ce qui concerne les difficultés d'accès à une alimentation suffisante et adéquate. L'échange a également permis d'identifier les facteurs territoriaux qui influencent cette accessibilité, tels que l'isolement géographique, le manque de transport adapté ou encore la faible

densité des services de proximité. Enfin, les entretiens ont mis en lumière les stratégies d'intervention mises en œuvre localement pour répondre aux besoins des populations vulnérables, qu'il s'agisse de programmes alimentaires, de réseaux de soutien ou d'initiatives communautaires visant à réduire les inégalités.

Les entretiens ont été enregistrés, retranscrits intégralement, puis analysés thématiquement à l'aide d'une procédure de codification manuelle. Le logiciel QDA Miner Lite a été utilisé pour organiser les données et faciliter l'identification des récurrences dans les discours.

Réalisation des entrevues semi-dirigées

À la suite de l'analyse des questionnaires administrés aux personnes âgées, en complément, des entretiens semi-dirigés ont été menés, entre juin et juillet 2025, exclusivement auprès de responsables d'organismes locaux impliqués dans l'aide alimentaire ou le développement communautaire des deux territoires étudiés (élu municipal (1), personnel municipal (2), intervenant communautaire (1)) : La Trinité-des-Monts et Saint-Anaclet-de-Lessard. Ces entretiens ont été précédés par l'envoi de courriels de sollicitation (voir annexe) et de communications téléphoniques auprès des deux municipalités. À la suite de ces démarches, plusieurs acteurs clés ont répondu favorablement, notamment l'élu de l'une des municipalités, des agents de développement impliqué dans la gestion des frigos partagés, des jardins communautaires et de la cuisine collective.

L'objectif de ces entretiens était de documenter les obstacles structurels rencontrés par les aînés en matière d'alimentation, les actions mises en place au niveau local ainsi que les perceptions des intervenants concernant les inégalités territoriales. Ils ont permis de recueillir des points de vue institutionnels sur les enjeux liés à l'insécurité alimentaire en milieu rural. Les échanges, menés de manière souple, s'appuyaient sur une grille thématique construite à partir des dimensions conceptuelles définies en amont, sans viser une standardisation stricte. Les entretiens se sont déroulés dans un lieu choisi par chaque participant, généralement un bureau, et ont débuté par un rappel des principes éthiques liés à la confidentialité.

Les personnes sollicitées étaient choisies en fonction de leur rôle dans la gestion municipale, leur implication dans les services sociaux ou communautaires, ou leur connaissance des enjeux liés à la sécurité alimentaire. L'objectif est de recueillir des points de vue éclairés sur

les réalités locales, les obstacles rencontrés, les initiatives mises en place ou envisagées, ainsi que les leviers d'action potentiels pour améliorer la situation des personnes âgées vulnérables.

Ces entretiens ont permis d'apporter un point de vue qualitatif et territorialisé complémentaire aux données issues des questionnaires, en mettant en lumière les perceptions, les priorités et les contraintes propres à chaque municipalité. Ils ont également contribué à identifier des pistes d'intervention adaptées aux contextes locaux.

Tableau 3 : **Échantillonnage sur les entretiens semi-dirigés**

Catégorie de territoire	La Trinité-des-Monts	Saint-Anaclet-de-Lessard	n
Acteurs municipaux interviewés	2	2	4

En somme, les questionnaires et les entrevues semi-dirigés sont deux outils qui nous ont permis de recueillir des informations sur les expériences individuelles et l'analyse des données a permis de dégager les tendances générales concernant l'insécurité alimentaire chez les personnes âgées dans ces milieux ruraux. Ces données ont été recueillies directement sur le terrain, auprès des personnes âgées vivant dans deux milieux ruraux du Bas-Saint-Laurent. Cette collecte repose sur une double stratégie méthodologique, articulée autour de l'administration de questionnaires simplifiés et de la réalisation d'entretiens semi-dirigés.

3.3.3. Stratégie d'analyse des données

L'analyse des données repose sur une approche mixte, combinant des méthodes quantitatives et qualitatives afin de croiser les réalités vécues par les personnes âgées avec les perceptions des acteurs communautaires impliqués dans l'aide alimentaire et le développement local.

Analyse des questionnaires

Les questionnaires administrés aux personnes âgées ont été conçus pour recueillir des données sur les obstacles à l'accès à l'alimentation en milieu rural. Les réponses, principalement fermées (oui/non, choix multiples), ont été codées et traitées en vue d'une analyse descriptive simple. Les pourcentages de réponses ont été calculés pour chaque item, en distinguant les deux territoires ciblés : La Trinité-des-Monts et Saint-Anaclet-de-Lessard.

Pour faciliter la visualisation des résultats, des graphiques générés dans Excel (diagrammes à barres et diagrammes circulaires) ont été utilisés. Cette méthode permet de mettre en évidence les tendances générales et les écarts territoriaux en matière : d'accessibilité physique (distance, transport, mobilité), de contraintes économiques (revenu, coût des aliments, inflation), de pratiques alimentaires (fréquence des repas, diversité alimentaire) et de recours aux ressources communautaires (jardins, frigos partagés, entraide locale).

Analyse des entretiens semi-dirigés

En complément, des entretiens semi-dirigés ont été menés auprès de quatre personnes (élu municipal, employés municipaux, intervenant communautaire). Ces entretiens ont été transcrits intégralement, puis soumis à une analyse thématique manuelle. QDA Miner Lite ayant servi à structurer les extraits et à regrouper les codes.

Le guide d'entretien, structurée autour des dimensions du schéma conceptuel, a permis d'explorer les perceptions des intervenants sur : les obstacles structurels à l'alimentation des aînés, les initiatives locales existantes ou envisagées, les inégalités territoriales perçues, les leviers d'action potentiels.

Des catégories inductives ont également émergé au fil des verbatims, enrichissant l'analyse par des éléments contextuels propres à chaque territoire.

Les données quantitatives (questionnaires) et qualitatives (entretiens) permettent d'enrichir les enjeux d'insécurité alimentaire (Caillaud et Flick, 2016).Cette démarche renforce la validité des résultats en articulant les informations factuelles recueillies auprès des personnes âgées avec les constats institutionnels des acteurs locaux. Elle contribue à : contextualiser les résultats chiffrés, identifier des pistes d'intervention adaptées aux réalités territoriales, et à éclairer les priorités et les contraintes propres à chaque municipalité.

3.3.4. Considérations éthiques

Tout au long du processus de recherche, une attention particulière a été portée aux aspects éthiques, conformément à la Politique d'éthique de la recherche avec des êtres humains de l'UQAR et à l'Énoncé de politique des trois Conseils (EPTC2).

Approbation éthique

Le projet a reçu l'approbation du Comité d'éthique de la recherche de l'Université du Québec à Rimouski (CER-UQAR) en date du 16 mai 2025 (certificat #2025-728), attestant de sa conformité aux normes éthiques en vigueur. Toute modification du protocole ou incident significatif est communiqué au comité (voir annexe 3 : certificat d'approbation éthique).

Consentement éclairé et volontaire

Le consentement éclairé a été obtenu par la signature d'un formulaire d'information détaillé (objectifs de recherche, les attentes, leurs droits), lu et expliqué aux participants (annexe X). Ils ont eu le temps nécessaire pour poser des questions et prendre leur décision. Leur participation a été entièrement volontaire, et ils pouvaient se retirer à tout moment sans justification ni préjudice. En cas de retrait, les données les concernant seraient détruites de manière sécurisée.

Confidentialité et anonymat

Les données ont été codées à l'aide d'un identifiant alphanumérique. La « clé de code » reliant les identités aux données est conservée séparément dans un entrepôt sécurisé (Sabre, UQAR), accessible uniquement à l'étudiante chercheuse principale et à son directeur de recherche. Les entretiens enregistrés ont été retranscrits et dépersonnalisés. Les matériaux électroniques seront détruits par un logiciel spécialisé recommandé par le Service des TI de l'UQAR ; et les documents papier seront déchiquetés par le Service d'archivage dans les délais prescrits par le règlement de l'UQAR.

Sensibilité aux personnes vulnérables

Une attention particulière a été portée aux personnes âgées en situation de vulnérabilité. Le lieu et les modalités de collecte de données ont été choisis en fonction du confort et de la confidentialité souhaitée par les participants. Toute situation d'inconfort émotionnel était prise en charge avec bienveillance ; et les coordonnées de soutien étaient fournies.

Diffusion et retour des résultats

Les résultats seront diffusés dans le mémoire de maîtrise et ne permettront en aucun cas d'identifier les participants. Un résumé des résultats pourra être envoyé aux participants qui en feront la demande. Les organismes communautaires partenaires recevront également une synthèse des conclusions, dans un souci de transparence et de valorisation des savoirs partagés.

CHAPITRE 4

PRÉSENTATION ET ANALYSE DES RÉSULTATS

Ce chapitre présente et analyse les résultats issus du travail de terrain mené dans les municipalités rurales de La Trinité-des-Monts et Saint-Anaclet-de-Lessard, dans le cadre de l'étude sur l'insécurité alimentaire chez les personnes âgées en milieu rural bas-laurentien. L'objectif est de mieux comprendre comment les conditions territoriales, sociales et économiques influencent l'accès à une alimentation suffisante et adéquate pour les aînés, tout en identifiant les stratégies locales mises en œuvre pour répondre à ces enjeux.

L'analyse repose sur une double lecture des réalités locales, articulant deux volets complémentaires : d'une part, les données quantitatives recueillies par le biais des questionnaires administrés aux personnes âgées permettent de soulever des pistes pour surmonter des obstacles rencontrés en matière d'accès à l'alimentation. Ces résultats, présentés sous forme de graphiques, mettent en lumière les tendances générales, les disparités territoriales et les facteurs socio-économiques influençant les pratiques alimentaires. D'autre part, les données qualitatives issues des entretiens semi-dirigés menés auprès d'intervenants communautaires (agents de développement, responsables de jardins communautaires, élus municipaux) offrent une lecture plus nuancée et contextualisée des enjeux. Ces propos permettent de comprendre les dynamiques locales, les initiatives mises en place, ainsi que les perceptions des inégalités et des leviers d'action mobilisables.

Afin de répondre de manière rigoureuse à la question spécifique, les résultats sont présentés selon une progression analytique qui permet de structurer l'interprétation des données. Dans un premier temps, il est essentiel de contextualiser les profils des personnes âgées ayant participé à l'étude ainsi que ceux des intervenants communautaires rencontrés. Cette mise en contexte permet de mieux comprendre les trajectoires individuelles et professionnelles des répondants, ainsi que leur lien avec les enjeux d'insécurité alimentaire.

Dans un second temps, les données recueillies sont examinées de manière descriptive, en mobilisant les dimensions du cadre conceptuel. Les résultats quantitatifs sont synthétisés à l'aide

de graphiques et de tableaux, tandis que les données qualitatives sont regroupées autour de catégories thématiques. Cette étape permet d'élaborer un portrait global des réalités locales, des perceptions exprimées et des initiatives existantes dans les deux territoires étudiés.

Enfin, une lecture plus approfondie est proposée, en croisant les résultats issus des questionnaires et des entretiens. Cette démarche vise à mettre en relation les dimensions clés du cadre conceptuel, afin de dégager les tensions, les convergences et les complémentarités entre les vécus des personnes âgées et les actions menées par les organismes locaux. Elle permet ainsi de faire émerger les dynamiques sociales et territoriales qui influencent l'accès à l'alimentation en milieu rural.

4.1. Résultats empiriques

4.1.1 Résultats des questionnaires auprès des personnes âgées

Cette première section présente les résultats du questionnaire complété par un échantillon de personnes âgées vivant dans deux municipalités rurales de la MRC de Rimouski-Neigette : La Trinité-des-Monts (n=9) et Saint-Anaclet-de-Lessard (n=10). Les données sont analysées selon les dimensions du cadre conceptuel et les questions opératoires formulées en amont, afin de mieux comprendre les facteurs qui influencent l'accessibilité à l'alimentation et les formes d'insécurité alimentaire en milieu rural.

Ces résultats permettent d'identifier les tendances générales, certaines perceptions et les expériences liées à l'insécurité alimentaire dans cette population. L'analyse repose sur des indicateurs clés tels que l'accès physique à l'alimentation, le soutien social, le revenu mensuel, le type de ménage et l'accès aux initiatives locales.

4.1.1.1. Caractéristiques sociodémographiques des personnes âgées (les répondants)

Le tableau ci-dessous présente les principales caractéristiques sociodémographiques des répondants, permettant de mieux comprendre les profils individuels en lien avec les enjeux d'insécurité alimentaire.

Tableau 4: Profil sociodémographique des répondants par municipalité

Variables	La Trinité-des-Monts (n = 9)	Saint-Anaclet-de-Lessard (n=10)
Âge moyen	72 ans	68 ans
Tranche d'âge		
65 ans et plus	7 (78 %)	6 (60 %)
50 à 64 ans[4]	2 (22 %)	4 (40 %)
Genre		
femme	6 (67 %)	7 (70 %)
homme	3 (33 %)	3 (30 %)
État civil		
marié(e)	4 (44 %)	5 (50 %)
veuf/ve	3 (33 %)	2 (20 %)
célibataire ou divorcé(e)	2 (22 %)	3 (30 %)
Situation de vie		
vivant seul(e)	4 (44 %)	3 (30 %)
en couple	3 (33 %)	5 (50 %)
avec autre(s) personne(s)	2 (22 %)	2 (20 %)

Ces données révèlent plusieurs tendances importantes. À La Trinité-des-Monts, les répondants sont légèrement plus âgés en moyenne, avec une majorité de personnes de 65 ans et plus (78 %). Le nombre de femmes est plus élevé dans les deux municipalités, ce qui reflète une tendance démographique fréquente chez les populations âgées. Le statut matrimonial varie, mais

[4] Bien que Statistique Canada définisse généralement les personnes âgées comme étant âgées de 65 ans et plus, plusieurs organisations communautaires et acteurs locaux du Bas-Saint-Laurent considèrent les personnes de 50 ans et plus comme des aînés dans leurs activités (ex. : clubs des 50 ans et plus).

une part significative des répondants se trouve en veuvage ou en célibat, ce qui peut accentuer les risques d'isolement.

Concernant la situation de vie, près de la moitié des répondants à La Trinité vivent seuls (44 %), contre 30 % à Saint-Anaclet. Cette différence est non négligeable, car elle peut influencer directement la perception de la sécurité alimentaire et le recours aux ressources communautaires. Les personnes vivant en couple ou avec d'autres membres de la famille que nous avons rencontrées semblent bénéficier d'un soutien domestique plus important, ce qui pourrait atténuer certains effets de l'insécurité alimentaire dans leur cas.

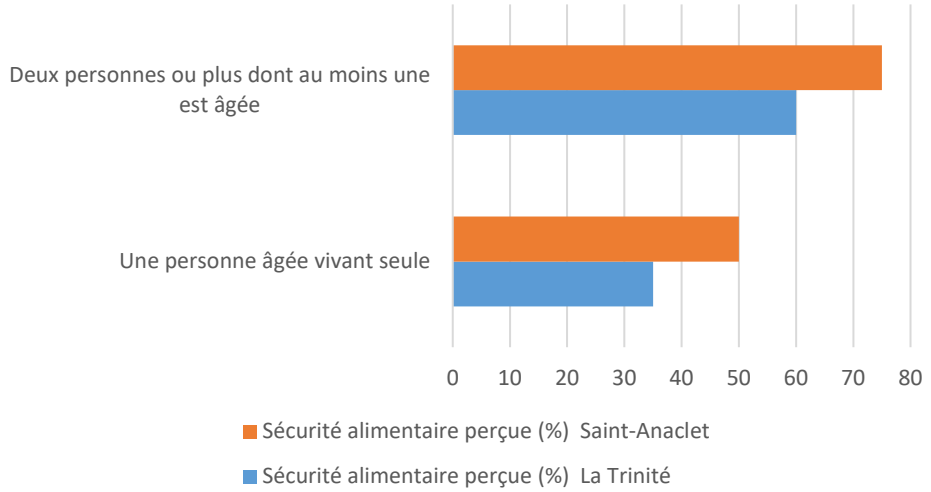


Figure 7 : Relation entre le type de ménage et l'insécurité alimentaire (voir tableau 2)

Les personnes âgées vivant seules affichent une perception de sécurité alimentaire nettement plus faible, particulièrement à La Trinité-des-Monts (30 %), comparativement à Saint-Anaclet-de-Lessard (45 %). En revanche, les ménages composés de deux personnes ou plus, incluant au moins une personne âgée, perçoivent leur sécurité alimentaire comme plus élevée, avec trois personnes sur quatre à Saint-Anaclet (75%) contre trois sur cinq à La Trinité (60%). Ces écarts soulignent l'impact du soutien familial et du contexte territorial sur le sentiment de sécurité alimentaire des aînés. On remarque cependant, dans les deux situations, que la perception est moins grande à La Trinité-des-Monts qu'à Saint-Anaclet-de-Lessard.

4.1.1.2 Analyse descriptive des données quantitatives

Les résultats présentés ci-dessous sont issus des questionnaires administrés aux personnes âgées des municipalités de La Trinité-des-Monts et de Saint-Anaclet-de-Lessard. Ils sont organisés selon les six questions opératoires du schéma conceptuel, permettant d'explorer les dimensions géographiques, physiques, économiques et sociales de l'insécurité alimentaire.

Position géographique et proximité des commerces (Q1[5])

Les résultats montrent une disparité nette entre les deux territoires. À La Trinité-des-Monts, bien qu'un dépanneur soit présent dans la municipalité et qu'une petite épicerie se trouve à Esprit-Saint — à environ neuf kilomètres — c'est dans une proportion de quatre répondants sur cinq (80 %) que les personnes interrogées déclarent vivre à plus de 10 km d'un commerce offrant une offre alimentaire diversifiée. À Saint-Anaclet-de-Lessard, la situation est différente : seulement un répondant sur dix (10 %) se trouve à plus de 10 km d'un commerce alimentaire, et plus des deux tiers des répondants (70 %) résident à moins de 5 km d'une offre plus complète. Cette différence territoriale reflète une inégalité d'accès physique aux ressources alimentaires, et illustre une disparité territoriale marquée.

[5] Formulation de la question 1 : « En quoi la position géographique, telle que la localité de résidence des personnes âgées ainsi que la proximité du marché, influe sur l'accessibilité à l'alimentation ?»

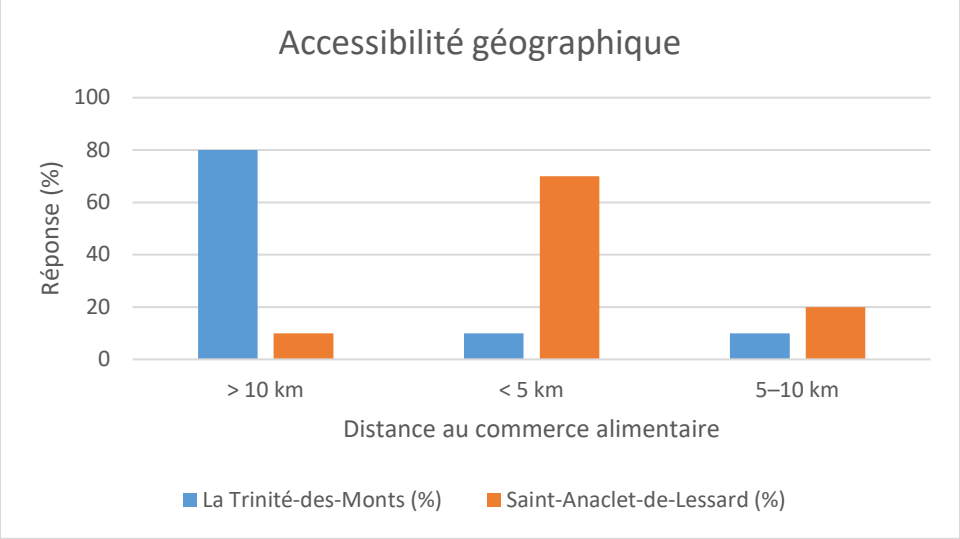


Figure 8 : Distance entre le lieu de domicile et les commerces alimentaires

La figure 8 illustre un contraste marqué entre La Trinité-des-Monts et Saint-Anaclet-de-Lessard en matière d'accès physique aux commerces alimentaires. À La Trinité-des-Monts, malgré la présence d'un dépanneur dans la municipalité et d'une petite épicerie à Esprit-Saint, une très grande majorité des répondants (80 %) résident à plus de dix km d'un commerce offrant une offre alimentaire diversifiée, ce qui suggère une forte dépendance à la voiture, des enjeux de mobilité, et possiblement une vulnérabilité accrue en cas de crise ou de précarité.

À l'inverse, Saint-Anaclet-de-Lessard présente une situation plus favorable : puisque la grande majorité des répondants (80 %) vivent à moins de cinq km d'un commerce alimentaire. Cette proximité peut aussi favoriser une alimentation plus diversifiée et régulière.

Ce contraste met en évidence l'importance de prendre en compte la géographie dans les politiques de sécurité alimentaire et d'aménagement du territoire. En effet, La Trinité-des-Monts présente un isolement géographique plus marqué, ce qui peut limiter l'accès à des produits frais et variés, en particulier pour les personnes âgées qui ne disposent pas de moyen de transport ou qui éprouvent des difficultés à se déplacer.

Mobilité et accès physique à l'alimentation (Q2[6])

Les données montrent que près de deux tiers des répondants à La Trinité-des-Monts (62 %) déclarent avoir des difficultés à se rendre aux commerces alimentaires, contre un peu plus du tiers des répondants à Saint-Anaclet-de-Lessard (38 %). Ces difficultés sont principalement liées à la distance et au manque de transport, ainsi qu'à de problèmes de mobilité.

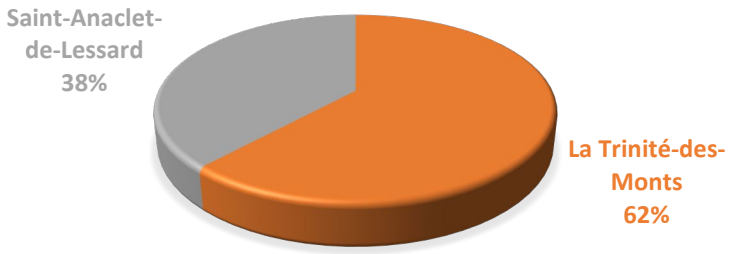


Figure 9 : Proportion des répondants éprouvant des difficultés de déplacement par territoire

La figure 9 met en évidence une disparité significative entre les deux municipalités en ce qui concerne la facilité de déplacement. À La Trinité-des-Monts, près des deux tiers des répondants (62 %) déclarent rencontrer des difficultés pour se déplacer, contre seulement un peu plus du tiers à Saint-Anaclet-de-Lessard (38 %). Cette différence peut s'expliquer par plusieurs facteurs : un réseau de transport moins développé (transport adapté, transport collectif rural avec un seul départ et un seul retour par jour, horaires très limités), une distance aux services essentiels, ou encore une population plus vulnérable (notamment des personnes âgées sans véhicule).

Ces données soulignent l'importance d'adapter les politiques de mobilité et d'accessibilité aux réalités territoriales, notamment en milieu rural où l'isolement peut avoir un impact direct sur la sécurité alimentaire et l'accès aux soins. Ainsi, la mobilité réduite, combinée à l'éloignement des

[6] Formulation de la question 2 : « Quels sont les obstacles structurels à l'alimentation des personnes âgées en milieu rural ? »

commerces, accentue la vulnérabilité des personnes âgées isolées, et peut entraîner une insécurité alimentaire intermittente.

Disponibilité alimentaire et influence sur les habitudes (Q3[7])

Les principales sources d'alimentation sont les achats personnels (80 % à Saint-Anaclet, 60 % à La Trinité)[8], suivis de l'aide alimentaire (75 % à La Trinité, 50 % à Saint-Anaclet). L'accès aux initiatives locales (jardin communautaire, frigo partagé) est plus fréquent à Saint-Anaclet.

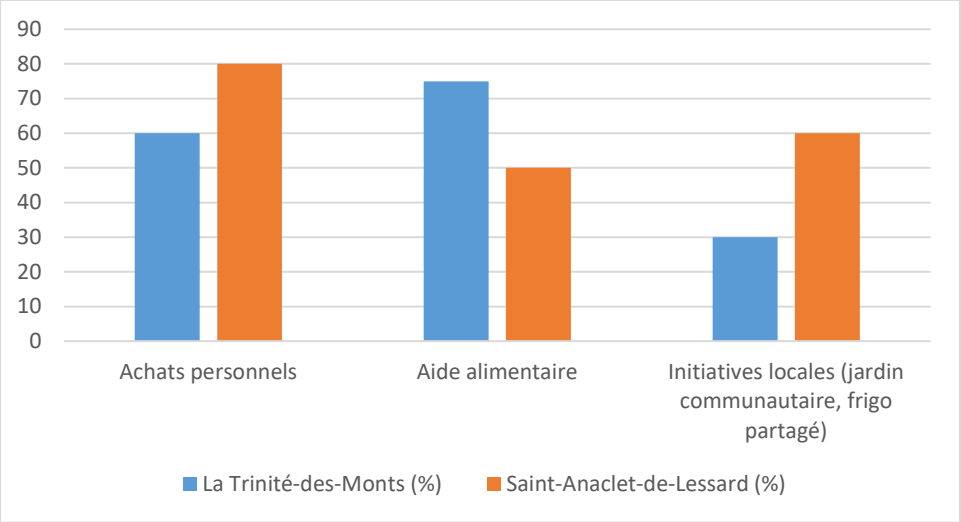


Figure 10 : Sources de disponibilité alimentaire par municipalité

La figure 10 met en lumière des différences marquées dans les modes d'accès à l'alimentation entre les deux municipalités. À Saint-Anaclet-de-Lessard, la majorité des répondants (80 %) s'approvisionnent par des achats personnels, ce qui suggère une meilleure accessibilité aux

[7] Formulation de la question 3 : « Quelle effet la disponibilité alimentaire telle que la présence des commerces alimentaires et les programmes d'aide alimentaire a-t-elle sur les habitudes alimentaires des personnes âgées en milieu rural ?»

[8] À noter que les pourcentages ne totalisent pas 100 %, car les répondants pouvaient sélectionner plusieurs sources d'alimentation. Cela reflète la diversité des stratégies mobilisées pour accéder à la nourriture.

commerces alimentaires et une autonomie financière plus grande. En revanche, à La Trinité-des-Monts, seulement 60 % des répondants font leurs achats eux-mêmes, tandis que 70 % dépendent de l'aide alimentaire, ce qui peut refléter une précarité économique ou un accès limité aux commerces.

De plus, les initiatives locales comme les jardins communautaires ou les frigos partagés sont davantage utilisées à La Trinité-des-Monts (40 %) qu'à Saint-Anaclet-de-Lessard (30 %) (Q6 du questionnaire). Bien que cette question identifie les sources d'alimentation, elle ne permet pas d'évaluer leur importance réelle dans les stratégies alimentaires des personnes. Cette différence peut néanmoins suggérer un engagement communautaire plus fort pour pallier les enjeux d'approvisionnement.

Accès aux initiatives locales (jardin communautaire, frigo partagé)

Après avoir examiné la disponibilité alimentaire dans les deux municipalités, il convient désormais de porter une attention particulière à l'accès aux initiatives locales. Ces dispositifs tels que les jardins communautaires, les frigos partagés ou les ateliers culinaires, jouent un rôle essentiel dans le renforcement de l'autonomie alimentaire et du tissu social, notamment en milieu rural. Leur accessibilité et leur utilisation varient selon les contextes territoriaux, comme le montrent les données recueillies.

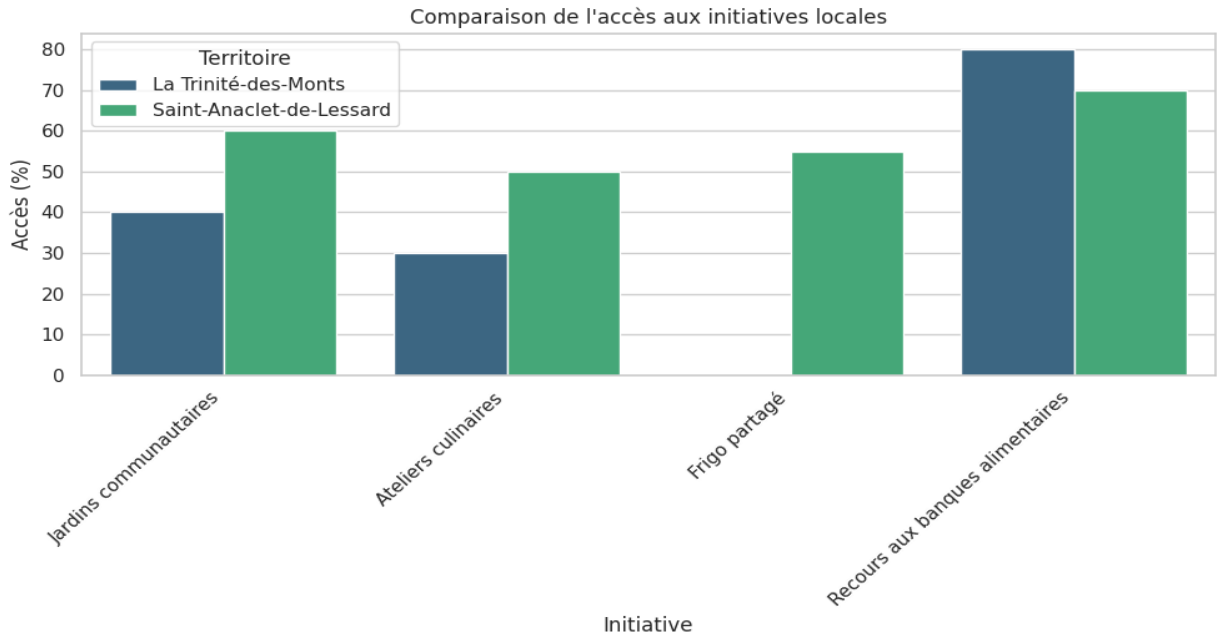


Figure 11 : Accès comparé aux initiatives communautaires et aux ressources alimentaires

L'accès aux initiatives locales liées à l'alimentation varie sensiblement entre La Trinité-des-Monts et Saint-Anaclet-de-Lessard, révélant des différences marquées dans l'offre communautaire et la participation citoyenne. À Saint-Anaclet-de-Lessard, l'accessibilité est plus élevée pour plusieurs initiatives : 50 % pour les jardins communautaires, entre 50 % et 60 % pour les ateliers culinaires, et 40 % pour le frigo partagé. Ces données témoignent d'une offre diversifiée favorisant à la fois l'autonomie alimentaire, l'éducation culinaire et le lien social.

En revanche, La Trinité-des-Monts présente des taux plus faibles pour les initiatives de proximité : 40 % pour les jardins communautaires et 20 % pour les ateliers culinaires, l'accès au frigo partagé y étant plus limité ou peu documenté. Toutefois, le recours aux banques alimentaires y est nettement plus élevé (80 % contre 60 % à Saint-Anaclet), ce qui peut refléter une plus grande précarité socioéconomique ou une dépendance accrue aux aides formelles.

Ces écarts mettent en lumière l'importance du contexte territorial dans l'accès aux ressources locales. Ils soulignent également le rôle essentiel bien qu'imparfait des initiatives

communautaires pour soutenir l'autonomie alimentaire et réduire l'insécurité, particulièrement dans les milieux plus vulnérables où l'offre de proximité demeure limitée.

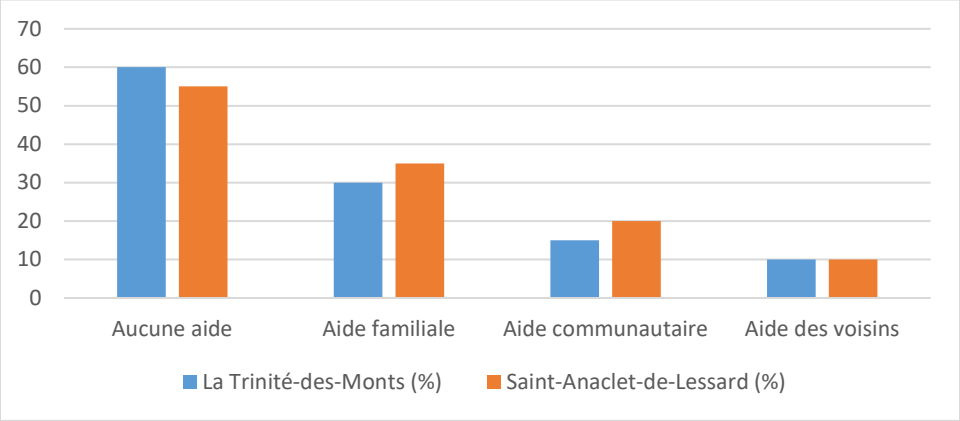


Figure 12 : Répartition des types d'aide reçue, selon le territoire[9] (Q4[10])

La figure 12 met en évidence des profils de soutien relativement similaires entre La Trinité-des-Monts et Saint-Anaclet-de-Lessard, tout en révélant certaines nuances territoriales. Dans les deux municipalités, une majorité de répondants déclare ne recevoir aucune aide (60 % à La Trinité-des-Monts et 55 % à Saint-Anaclet), ce qui, dans le cadre de ce questionnaire, renvoie spécifiquement à l'aide pour la préparation des repas (Q23). Cette absence de soutien peut refléter à la fois une autonomie perçue et un certain isolement, tout en ne couvrant pas d'autres formes possibles d'aide liées à l'accès à l'alimentation, comme l'accompagnement aux courses ou le soutien logistique.

Le soutien familial constitue la principale source d'aide pour ceux qui en bénéficient, avec des taux proches mais légèrement plus élevés à Saint-Anaclet (30 % à La Trinité-des-Monts contre 35 % à Saint-Anaclet), ce qui souligne l'importance du cercle proche dans les dynamiques

[9] Cette figure s'appuie sur les questions 22 à 24 du questionnaire, qui portent spécifiquement sur l'aide reçue pour la préparation des repas (fréquence de préparation, réception d'aide, et provenance de cette aide). Elle ne couvre pas d'autres formes de soutien possibles liées à l'accès à l'alimentation.

[10] Formulation de la question 4 : Comment se pose le lien entre le choix de la préparation alimentaire et la disponibilité et l'accessibilité alimentaires chez les personnes âgées ?

d'entraide. L'aide communautaire reste marginale dans les deux territoires, mais elle est un peu plus marquée à Saint-Anaclet (20 % contre 15 % à La Trinité), tandis que l'aide des voisins demeure limitée et stable (environ 10 % dans les deux cas). Ces résultats portent uniquement sur l'aide à la préparation des repas, telle que formulée dans le questionnaire (Q23–Q24). Ils ne reflètent donc pas l'ensemble des formes de soutien informel possibles. Toutefois, lors de l'accompagnement au remplissage du questionnaire, certaines personnes âgées ont mentionné d'autres formes de soutien informel possibles, comme l'accompagnement aux courses, l'aide pour porter les sacs, le transport offert par un voisin, la livraison occasionnelle d'aliments par un proche, ou encore l'aide pour planifier les achats.

Ces données mettent en lumière l'importance de renforcer les solidarités informelles et les initiatives de proximité, particulièrement dans les communautés où les structures formelles ne suffisent pas à compenser l'absence de soutien familial ou communautaire. Elles soulignent également le rôle que peuvent jouer les politiques locales pour favoriser les liens interpersonnels et encourager la participation citoyenne, de manière à consolider un tissu social plus dense et inclusif dans les territoires les plus isolés.

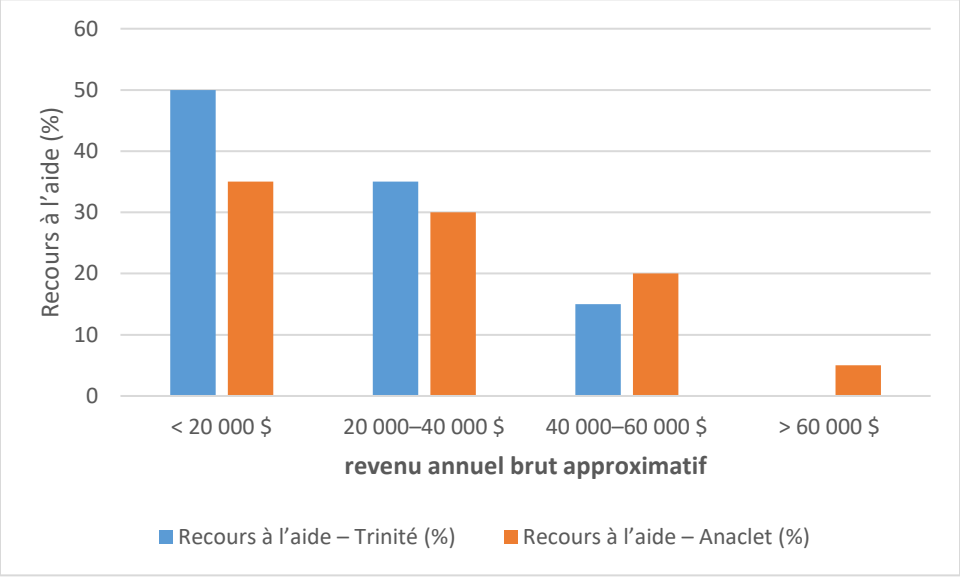


Figure 13 : Lien entre niveau de revenu et recours à l'aide alimentaire, selon le territoire

La figure 13 met en évidence une corrélation claire entre le niveau de revenu et le recours à l'aide alimentaire dans les deux territoires étudiés. Plus le revenu annuel est faible, plus les répondants sont susceptibles de solliciter des ressources d'aide, ce qui confirme le lien direct entre précarité économique et insécurité alimentaire. Ainsi, les données issues des questionnaires révèlent que le recours à l'aide alimentaire est fortement lié au niveau de revenu, avec une proportion particulièrement élevée chez les personnes gagnant moins de 20 000 $ par an. À La Trinité-des-Monts, la moitié de cette tranche de population (50 %) sollicite de l'aide, contre environ le tiers à Saint-Anaclet-de-Lessard (35 %). Cette différence peut refléter soit une plus grande précarité structurelle à La Trinité, où les revenus sont globalement plus bas, soit une offre communautaire plus diversifiée à Saint-Anaclet, réduisant la dépendance aux formes d'aide formelle. Il est important de préciser que le revenu déclaré est interprété ici comme un revenu individuel, puisque le questionnaire était rempli personnellement par chaque répondant, même si la question ne le spécifiait pas explicitement.

Dans la tranche des 20 000–40 000 $, le recours à l'aide diminue mais reste non négligeable (35 % à La Trinité et 30 % à Saint-Anaclet), montrant que les ménages disposant des faibles revenus demeurent vulnérables face aux dépenses essentielles, notamment dans un contexte d'inflation et de pressions financières multiples. Entre 40 000 et 60 000 $, la proportion chute nettement (15 % à La Trinité et 20 % à Saint-Anaclet), signe d'une meilleure autonomie financière, même si certaines situations particulières (maladie, charges élevées, isolement) peuvent encore justifier un recours occasionnel à l'aide. Enfin, chez les ménages dont les revenus dépassent 60 000 $, le recours est quasi inexistant (0 % à La Trinité, 5 % à Saint-Anaclet), traduisant une sécurité économique accrue et une moindre exposition à l'insécurité alimentaire.

Ces résultats confirment que le revenu est un déterminant central de l'accès à l'alimentation. Ils soulignent la nécessité d'adapter les politiques d'aide alimentaire en ciblant prioritairement les ménages à faibles ressources, tout en tenant compte des réalités territoriales qui influencent la disponibilité et l'accessibilité des dispositifs de soutien.

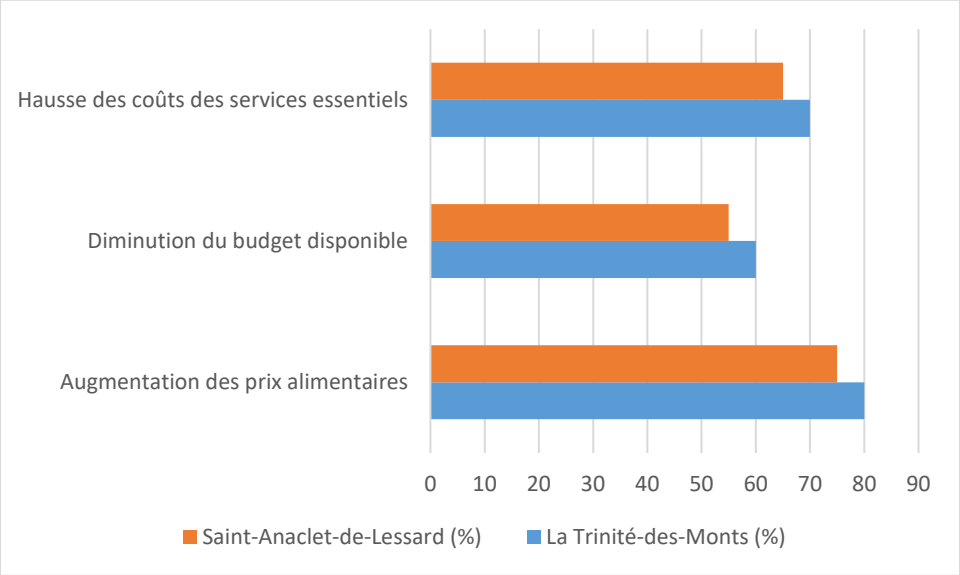


Figure 14 : Effets de l'inflation sur la capacité d'achat, selon le territoire

Les résultats du questionnaire révèlent que l'inflation constitue une pression économique significative pour les personnes âgées des deux municipalités, affectant directement leur capacité à se nourrir convenablement.

À La Trinité-des-Monts, quatre répondants sur cinq (80 %) signalent une augmentation des prix alimentaires, ce qui en fait l'effet le plus largement ressenti. Cette hausse des coûts, combinée à une diminution du budget disponible (60 %) et à une hausse des coûts des services essentiels (70 %), suggère une fragilité économique accrue, où les dépenses incompressibles (électricité, chauffage, logement) grèvent fortement le budget alimentaire. Ce cumul d'effets peut entraîner une réduction de la qualité nutritionnelle des repas ou un recours plus fréquent à l'aide alimentaire.

À Saint-Anaclet-de-Lessard, les tendances sont similaires mais légèrement moins marquées : les trois quarts ressentent la hausse des prix alimentaires (75 %), plus de la moitié sont affectés par la diminution du budget disponible (55 %) et près des deux tiers subissent la hausse des coûts des services essentiels (65 %). Ces chiffres indiquent que, bien que les effets de l'inflation soient également présents, le contexte local semble offrir une meilleure résilience économique, possiblement grâce à une offre communautaire plus diversifiée ou à des revenus légèrement plus élevés.

Dans l'ensemble, ces données confirment que l'inflation aggrave l'insécurité alimentaire, en particulier chez les personnes à revenu fixe ou modeste. Elle affecte non seulement les individus, mais aussi la capacité des services communautaires à répondre aux besoins croissants en raison de la hausse du coût des denrées, de la diminution des dons, de l'augmentation des demandes, de la hausse des coûts opérationnels et, dans certains cas, de la réduction des services offerts, mettant en lumière la nécessité de renforcer les dispositifs de soutien alimentaire et de mieux adapter les politiques locales aux réalités économiques des populations rurales vieillissantes.

Bien que ces données offrent une vue d'ensemble précieuse, elles ne permettent pas à elles seules de saisir la complexité des enjeux locaux. C'est pourquoi une approche qualitative complémentaire a été adoptée.

4.2 Résultats des entretiens semi-dirigés avec les acteurs locaux

Cette seconde section repose sur les entretiens menés auprès des intervenants communautaires et des acteurs locaux. Elle met en lumière les dynamiques institutionnelles, les obstacles rencontrés sur le terrain, ainsi que les initiatives mises en place pour répondre aux besoins des personnes âgées.

4.2.1. Profil des intervenants communautaires

Dans le cadre de cette recherche, quatre intervenants ont été rencontrés lors d'entretiens semi-dirigés répartis équitablement entre les deux territoires étudiés. Afin de préserver l'anonymat tout en permettant une lecture territoriale des discours, chaque intervenant a été identifié par un code alphanumérique : SA01 et SA02 pour Saint-Anaclet, TM01 et TM02 pour Trinité-des-Monts. Ces personnes occupent des rôles stratégiques au sein de ces deux municipalités et sont directement impliquées dans les dynamiques locales liées à la sécurité et à l'autonomie alimentaire.

Tableau 5 : Caractéristiques des intervenants communautaires

Municipalité	Fonction	Mission principale
La Trinité-des-Monts	responsable d'organisme communautaire	Gère un projet spécifique de A à Z : planification, exécution, suivi.
La Trinité-des-Monts	employé municipal	Assure la liaison entre les équipes, veille au bon déroulement des activités.
Saint-Anaclet-de-Lessard	élu	Dirige la municipalité, prend les décisions politiques et représente les citoyens.
Saint-Anaclet-de-Lessard	employé municipal	Stimule le développement local (économique, social, culturel) en mobilisant les acteurs.

Ces intervenants ont été sélectionnés pour leur connaissance fine du territoire et leur rôle actif dans la mise en œuvre ou le soutien d'initiatives locales telles que les jardins communautaires, les frigos partagés, les banques alimentaires ou les ateliers culinaires. Leur expérience varie, allant de fonctions politiques à des postes techniques ou de coordination, ce qui permet de croiser des perspectives institutionnelles (mairie, gouvernance) et opérationnelles (gestion de projet, animation communautaire).

4.2.2. Résultats issus des entrevues semi-dirigées

À la lumière des résultats empiriques obtenus par questionnaire, les entrevues semi-dirigées permettent de nuancer et d'approfondir la compréhension de l'insécurité alimentaire chez les personnes âgées en milieu rural. Elles révèlent des dynamiques territoriales, institutionnelles et sociales qui influencent la manière dont cette problématique est perçue, abordée et traitée par les acteurs municipaux.

L'analyse des entrevues repose sur une grille thématique construite à partir du guide d'entretien, permettant de regrouper les propos recueillis selon quatre grands axes : des enjeux sociaux et personnels perçus, des certains enjeux économiques, des défis d'accès physique et territorial, ainsi que les recommandations et suggestions formulées par les participants. Chaque

thème est exploré à travers des sous-thèmes précis, tels que le rôle des organismes, les formes de soutien économique, les obstacles liés à la mobilité ou encore les pistes d'amélioration proposées.

4.2.2.1. Perception de l'insécurité alimentaire chez les aînés

L'insécurité alimentaire chez les personnes âgées en milieu rural est reconnue par les acteurs municipaux et communautaires comme une réalité bien présente, mais souvent invisible. Elle ne se manifeste pas toujours par des demandes explicites, mais plutôt par des signes discrets de précarité, tels que la réduction volontaire des portions, l'isolement ou le recours limité aux ressources disponibles. À Saint-Anaclet-de-Lessard, SA01 souligne cette invisibilité en affirmant : « Les personnes âgées ne vont pas cogner à la porte pour dire qu'elles ont faim. Elles ont une fierté, une pudeur. » Ce refus de se montrer vulnérable rend difficile le repérage des situations critiques, même pour les intervenants de proximité.

Certains intervenants expriment une vision normative de la vieillesse, centrée sur l'autonomie et la résilience. Cette représentation peut conduire à une sous-estimation des besoins spécifiques des aînés. TM02 observe : « On pense que les personnes âgées savent se débrouiller, mais on oublie qu'elles ont des contraintes physiques, des régimes particuliers et parfois des préférences culturelles. » Cette vision homogénéisante de la vieillesse peut freiner la mise en place de services alimentaires adaptés et invisibiliser les diversités de parcours et de besoins. À La Trinité-des-Monts, TM02 confirme cette tendance en déclarant : « On sait qu'il y en a qui mangent moins pour économiser, mais ils ne le diront jamais ouvertement. »

Ces témoignages mettent en lumière une forme de non-recours aux droits pouvant entre-autre liée à des représentations sociales de la vieillesse valorisant l'autonomie, la discrétion et la résilience. Cette posture, bien que compréhensible, freine l'accès aux services d'aide alimentaire et contribue à maintenir certaines personnes âgées dans une précarité silencieuse.

4.2.2.2. Thème 1 : Problèmes sociaux et personnels

Ce premier thème met en lumière la manière dont les municipalités et les organismes communautaires s'inscrivent dans le tissu social local, en particulier auprès des personnes aînées.

Selon les intervenants, pour les deux municipalités, il existe un sentiment d'isolement chez les personnes âgées, mais cet isolement est souvent nuancé – parfois volontaire, lié à la mobilité réduite ou à un manque d'intérêt pour les activités sociales. Les intervenants mentionnent que le transport et l'entraide informelle (comme le covoiturage organisé entre voisins) sont les stratégies principales pour briser cet isolement. La discrimination explicite liée à l'âge n'est pas rapportée fréquemment, mais des jugements existent envers les personnes recevant de l'aide sociale.

Une analyse comparative des problèmes sociaux et personnels liés à l'isolement chez les personnes âgées dans les deux municipalités montre à la fois des points communs et des spécificités locales, avec des affirmations précises des intervenants cités selon leurs codes ainsi que du point de vue des personnes rencontrées lors de la collecte des informations.

Enjeux sociaux et relationnels dans l'accès alimentaire

Les rôles évoqués par les intervenants communautaire et municipal sont souvent indirects, centrés sur la mise à disposition de ressources ou la diffusion d'information. À Saint-Anaclet-de-Lessard, l'intervenant SA01 souligne que « la municipalité ne gère pas directement les services alimentaires, mais elle collabore avec les organismes locaux pour relayer l'information », tandis que SA02 précise que « la publicité passe surtout par les réseaux sociaux et le journal municipal ». Du côté de Trinité-des-Monts, TM01 mentionne que « le centre communautaire est mis à disposition gratuitement pour des activités comme la cuisine collective », illustrant une forme de médiation institutionnelle, où les municipalités agissent comme intermédiaire plutôt que comme acteurs de première ligne.

Les défis sociaux rencontrés par les aînés sont marqués par l'isolement relationnel, la réduction des capacités de mobilité, et une certaine réticence à demander de l'aide. SA01 évoque que « les déplacements sont un problème majeur, surtout pour ceux qui n'ont plus de permis ou de mobilité », tandis que SA02 observe que « l'isolement est présent, surtout chez les hommes veufs

qui participent peu aux activités ». TM01 ajoute que « certains aînés refusent de demander de l'aide par orgueil ou par peur du jugement », ce qui révèle une tension entre autonomie valorisée et besoin de soutien. Ces éléments traduisent une fragilité des liens sociaux et une représentation ambivalente de la dépendance, particulièrement en milieu rural.

La collaboration avec les acteurs locaux est perçue comme essentielle par les intervenants communautaires et municipaux rencontrés, bien qu'elle repose souvent sur des initiatives ponctuelles ou informelles. SA01 indique que « les organismes sont invités à participer aux événements municipaux pour présenter leurs services », et SA02 mentionne une « collaboration avec Moisson Rimouski pour la distribution de paniers alimentaires ». TM01, quant à elle, souligne que « la municipalité travaille avec des entreprises locales pour offrir des bons d'achat », ce qui témoigne d'une volonté de mobiliser les ressources locales pour répondre aux besoins des aînés.

Enfin, le rôle des communications est mis en avant comme un levier de visibilité et un outil de lutte contre le non-recours aux services. SA01 affirme que « les événements et les services alimentaires sont partagés sur Facebook et dans le journal municipal », et SA02 insiste sur le fait que « la publicité est essentielle pour que les citoyens connaissent les ressources disponibles ». Ces pratiques montrent que, dans un contexte où l'information ne circule pas toujours efficacement, les canaux de communication municipaux jouent un rôle clé dans l'accès aux services.

Isolement des personnes âgées

À Saint-Anaclet, l'isolement est souvent décrit comme modéré, mais nuancé : « Oui, oui, mais on n'en a pas beaucoup de gens qui vivent seuls, puis qui veulent pas participer à des activités de Saint-Anaclet, c'est la vie communautaire. » (SA01). Cela montre que selon cet élu la vie communautaire est un facteur important pour limiter l'isolement.

À Trinité-des-Monts, l'isolement apparaît parfois davantage comme un choix personnel, en particulier chez les hommes : « il y a quand même l'isolement, oui, mais pas pour l'alimentation, non, je n'en ai pas vu. Mais l'isolement c'est plus, je pense, un choix certain qu'on a que surtout les messieurs, honnêtement les messieurs, j'ai l'impression que c'est plus un choix eux autres en isolement. » (TM01). Cela est affirmé par TM02 en disant : « Pour l'isolement, parce que quand même des personnes seules là, tu sais, il y a beaucoup d'hommes seuls, des femmes aussi, mais il

y a quand même beaucoup d'hommes veufs, tu sais d'un certain âge, je suis sûr qu'on ne sort pas beaucoup ». Selon ces intervenants, les personnes seules, surtout les hommes, sont souvent plus isolées volontairement, tandis que les femmes restent plus proches du village.

Mobilité et entraide informelle

Les deux municipalités étudiées présentent des contraintes territoriales distinctes, qui aggravent l'insécurité alimentaire. À La Trinité-des-Monts, l'éloignement des services et l'absence de transport collectif sont des obstacles majeurs. Comme l'exprimeTM02 : « Si t'as pas de voiture ici, t'es pris chez vous. Et l'épicerie, c'est à vingt kilomètres. »

Ainsi**,** l'accès au transport et l'entraide prennent une place centrale pour briser l'isolement dans les deux municipalités : « ... beaucoup de covoiturage de collaboration... » (TM01). À Trinité-des-Monts, le covoiturage organisé entre voisins est particulièrement souligné comme une stratégie efficace.

À Saint-Anaclet, des initiatives d'entraide sont aussi valorisées, mais la proximité de services réduit la nécessité de solutions alternatives de mobilité : « C'est très, on a accès un ensemble de commerces qui fait que... tous les gens de peu importe l'âge, on a accès rapidement un service de de proximité. » (SA02). Cependant, à Saint-Anaclet-de-Lessard, bien que plus proche de Rimouski, les enjeux sont davantage liés à la fragmentation sociale et à la méconnaissance des ressources disponibles. SA01 confie : « Il y a des services, mais les gens ne savent pas toujours qu'ils existent. Et parfois, ils ne savent pas comment y accéder. »

Ces facteurs territoriaux contribuent à une inégalité d'accès aux ressources alimentaires, renforçant la vulnérabilité des aînés.

Discrimination et jugement

La discrimination liée à l'âge n'a pas été rapportée explicitement dans les entrevues menées dans les deux municipalités. Toutefois, certains propos laissent entrevoir l'existence de jugements sociaux envers les personnes en situation de précarité ou recevant de l'aide alimentaire. Comme le souligne TM02 : « Il y avait un peu de discrimination, tu sais les gens qui sont moins bien nantis,

qui ont de la misère un peu plus à entretenir la maison. Il y avait… il y a un jugement là-dedans. » Ce type de regard social peut constituer un frein à la demande d'aide, en particulier chez les personnes âgées, souvent réticentes à exposer leur vulnérabilité.

Cette analyse met en lumière la manière dont chaque municipalité, selon son contexte territorial et social, aménage ses réponses face à l'isolement des personnes âgées et aux enjeux d'entraide. Ces réponses s'appuient sur des initiatives collectives, qu'elles soient formelles (services municipaux, partenariats avec des organismes) ou informelles (entraide entre voisins, covoiturage), et traduisent des dynamiques communautaires contrastées selon les réalités locales.

4.2.2.3. Thème 2 : Problèmes économiques

Voici une analyse comparative des problèmes économiques liés à l'insécurité alimentaire chez les personnes âgées dans les deux municipalités, en s'appuyant sur les citations des intervenants.

Saint-Anaclet et Trinité-des-Monts font face au même constat : nombre d'aînés vivent principalement de la Sécurité de vieillesse et de pensions modestes. Ainsi, SA02 souligne : « …la majorité des personnes âgées reçoivent quand même à peu près juste la prestation de sécurité de vieillesse, […] qui fait que le portefeuille des personnes âgées là-bas est un peu moins bien nanti… ». Ce faible niveau de revenu limite sérieusement les choix alimentaires et accentue la vulnérabilité à l'insécurité alimentaire.

À Trinité-des-Monts, TM01 témoigne de l'effet concret de l'inflation sur les budgets alimentaires : « Les prix, le prix du panier d'épicerie en 2025 ont un grand impact chez nos personnes âgées. ». Même remarque à Saint-Anaclet, où les personnes vivant seules rapportent devoir surveiller continuellement leur budget alimentaire, ce qui touche aussi la variété et la qualité des produits consommés. Les coûts du transport, du logement et de l'énergie aggravent ce contexte, tout particulièrement en milieu rural.

Par ailleurs, la crainte du jugement et la fierté freinent l'accès aux aides alimentaires telles que les paniers de Noël ou les distributions ponctuelles. Selon TM02 : « …il y a eu de l'abus dans les années passées, fait que maintenant on demande certaines preuves, parce qu'il y en a des gens

qui ont des moyens qui y vont aussi. Mais peut-être que ces gens-là dépensent aux mauvaises places… ». SA01 témoigne également : « …les gens sont parfois gênés de demander de l'aide, ils ont de l'orgueil, et même si ça ne me dérangerait pas… ».

Dans les deux municipalités, la précarité économique des aînés est aggravée par la hausse des prix et un accès parfois timide aux services d'aide, illustrant le poids de la fierté et du regard social dans le recours à ces dispositifs.

Les enjeux économiques ressortent comme un facteur central de l'insécurité alimentaire chez les personnes aînées en milieu rural. Tous les intervenants soulignent que le coût du panier d'épicerie constitue une pression majeure sur les budgets des ménages âgés. TM01 affirme que « le prix du panier d'épicerie est un facteur déterminant », tandis que SA02 précise que « les personnes âgées vivant seules avec un revenu fixe sont les plus vulnérables ». Ces témoignages traduisent une précarité structurelle, où les revenus stables mais faibles ne suffisent pas à couvrir les besoins essentiels, même avec les pensions de vieillesse et le supplément de revenue garantie. TM02 confirme cette tendance en indiquant que « même avec la sécurité de vieillesse, certains n'arrivent pas à couvrir leurs dépenses ».

Face à cette réalité, les formes de soutien économique offertes sont diverses mais souvent limitées. SA01 mentionne que « des bons d'achat sont distribués via des tirages », une initiative locale qui repose sur la participation communautaire. TM01 évoque que « le club social paie directement les spécialistes pour les lunettes ou les soins », illustrant une forme de solidarité ciblée, mais qui ne répond pas directement aux besoins alimentaires. TM02 ajoute que « des paniers alimentaires sont distribués chaque mois grâce à des partenariats », ce qui montre que les organismes communautaires jouent un rôle clé dans la réponse aux besoins de base, souvent en l'absence de soutien financier direct des municipalités.

Cependant, les intervenants identifient plusieurs lacunes dans le système de soutien. SA01 déplore que « certaines municipalités n'ont pas de budget spécifique pour l'aide alimentaire », ce qui limite leur capacité à intervenir de manière structurée. SA02 souligne que « les personnes âgées doivent fournir des preuves pour accéder aux paniers, ce qui peut être stigmatisant », révélant une barrière administrative et symbolique à l'accès aux ressources. TM01 met en lumière un autre

obstacle : « le manque de bénévoles limite la capacité des organismes à répondre à la demande », ce qui témoigne d'une fragilité opérationnelle dans les structures locales.

Ces constats convergent vers une lecture critique du système actuel : les ressources sont fragmentées, souvent dépendantes de l'engagement communautaire ou de partenariats ponctuels, et les aînés doivent naviguer entre des dispositifs parfois complexes ou insuffisants. L'insécurité alimentaire apparaît ainsi comme le résultat d'un enchevêtrement de facteurs économiques, sociaux et institutionnels, où la précarité des revenus se conjugue à la faiblesse des mécanismes de soutien public.

4.2.2.4. Thème 3 : Problèmes d'accès physique, territorial et de mobilité

Voici une analyse comparative des problèmes d'accès physique, territorial et de mobilité entre Saint-Anaclet et Trinité-des-Monts, illustrée par des affirmations des intervenants selon les codes.

Mobilité et accès aux commerces

À La Trinité-des-Monts, le défi de la mobilité est particulièrement marqué : « Les déplacements, les personnes âgées sont pas toujours en mesure de se déplacer sur des longues distances, il y en a qui ont plus de permis de conduire. Il y en a qui ont pas la mobilité pour, donc je vous dirais déplacement, puis... mobilité. » (TM01). L'accès aux commerces locaux est limité, la plupart des commerces étant peu nombreux ou éloignés, ce qui complique l'achat de denrées alimentaires fraîches et variées.

En revanche, à Saint-Anaclet, la proximité urbaine facilite l'accès : « Chez nous on a accès à un ensemble de commerces qui fait que tous les gens peu importe l'âge peuvent accéder rapidement à un service de proximité. » (SA02). Cela réduit la dépendance à des réseaux informels de transport ou d'entraide.

Services de livraison et accompagnement

À La Trinité-des-Monts, les services formels de livraison ou d'accompagnement existent, mais sont ponctuels et insuffisants : « C'est plus les organismes qui font parfois de la livraison d'épicerie […] mais je sais pas, bien sûr je vous avoue que je sais pas s'il y a des services, mais peut-être que c'est le genre de service qui pourrait être demandé au marché du coin. » (TM02). Ainsi, le transport repose largement sur l'entraide entre voisins, le covoiturage ou la famille selon cet intervenant.

À Saint-Anaclet, les problèmes de mobilité apparaissent moins criants : « Le transport adapté, chez nous, c'est plus pour ceux qui ont des besoins spécifiques, et il est accessible pour la majorité selon les horaires. » (SA01).

Contexte territorial rural

Les contraintes territoriales sont davantage ressenties à La Trinité-des-Monts, où la distance aux services essentiels est accrue et les infrastructures adaptées à la mobilité réduite sont moins développées : « Il y en a qui habitent vraiment loin dans les rangs […] il faut souvent une voiture pour aller chercher des aliments, sinon, ils doivent s'entraider. » (TM01).

À Saint-Anaclet, l'ancrage rural existe, mais la densité de population et l'accès routier aux centres urbains permettent des trajets plus courts et à une offre plus vaste de produits alimentaires.

Les témoignages montrent que le territoire et la mobilité constituent les principaux différenciateurs entre les deux municipalités, déterminant l'accès à l'alimentation et le recours aux réseaux informels.

4.2.2.5. Thème 4 : suggestions et recommandation

Les entrevues révèlent une volonté municipale d'agir, mais aussi des limites structurelles importantes. Le manque de financement, la dépendance aux bénévoles et l'absence de coordination régionale sont des freins récurrents. TM01 explique : « On a des idées, mais pas toujours les moyens. Les projets dépendent souvent de la bonne volonté des gens. »

Les initiatives existantes — jardins communautaires, paniers solidaires, transport adapté — sont souvent portées par des organismes locaux, avec un soutien municipal variable. TM01 précise : « On soutient comme on peut, mais on n'a pas de budget dédié à l'insécurité alimentaire. »

Cette situation souligne la nécessité d'un renforcement institutionnel pour pérenniser les actions locales.

Valeur et portée des initiatives communautaires

Dans les deux municipalités, les jardins communautaires, les frigos partagés et les ateliers de cuisine collective sont valorisés comme outils concrets pour renforcer l'autonomie alimentaire et les liens sociaux. Comme l'exprime SA02 : « Le jardin communautaire, la moitié du jardin à peu près est planté en légumes qu'on donne soit à des gens dans le besoin ou qu'on vend à moindre coût pour plus de légumes… ». À La Trinité-des-Monts, TM01 précise : « …le jardin communautaire était un peu le noyau. Puis on échangeait maintenant, je me donnais d'autres choses, tu sais c'est plus ça qu'il y a comme activité. ».

Cependant, la participation à ces initiatives demeure limitée. Ceci tient surtout au manque de mobilisation communautaire et à la difficulté de convaincre les aînés de s'impliquer, parfois en raison de la fatigue physique, du manque d'habitude ou de l'orgueil selon l'intervenant. TM02 observe : « Mais il y a pas tant de participation que ça je trouve… plus intéressés aux jardins communautaires plus qu'aux cuisines collectives. ».

Pistes d'amélioration identifiées

Plusieurs pistes d'amélioration émergent des entrevues. Le renforcement des partenariats entre municipalités et organismes communautaires est souvent évoqué, tout comme le besoin de mieux faire connaître les services existants. SA01 propose : « Il faudrait une plateforme régionale, un guichet unique, pour que les gens sachent où aller. » L'idée d'une approche intersectorielle, mobilisant les acteurs de la santé, du social et du développement territorial, est perçue comme essentielle. Une intervenante suggère : « Il faut que tout le monde travaille ensemble, pas chacun dans son coin. » (SA02).

Par ailleurs, les intervenants souhaitent renforcer les initiatives de partage, d'entraide et de sensibilisation pour diminuer la barrière de l'orgueil et du jugement social. SA01 propose : « Il faudrait plus de sensibilisation, plus d'activités qui mettent en valeur le partage et l'accès pour tous, sans jugement. ». La diversité des programmes, notamment l'ajout d'ateliers intergénérationnels, et le développement de partenariats avec les entreprises locales sont identifiés comme leviers pour améliorer la sécurité alimentaire : « Connaissez-vous des initiatives novatrices…? Les frigos libres, les marchés ponctuels, c'est des choses qui pourraient marcher. » (TM01).

Enfin, l'intégration des aînés dans les processus de décision est considérée comme un levier important pour mieux répondre à leurs besoins : « Les personnes âgées doivent avoir leur mot à dire. Elles savent ce dont elles ont besoin. » (SA01).

Les témoignages des intervenants présentent un consensus sur l'importance de soutenir et de diversifier les dispositifs communautaires tout en cultivant une ouverture sociale pour rendre la sécurité alimentaire accessible et décomplexée pour tous les aînés.

4.3. Lecture croisée approfondie des résultats : entre vécu des aînés et actions locales

Cette section propose une lecture croisée des résultats issus des questionnaires et des entrevues, afin de dégager les tensions, les convergences et les complémentarités entre les réalités vécues par les personnes âgées et les réponses mises en œuvre par les organismes et les municipalités. En mobilisant les trois dimensions de l'accessibilité — économique, sociale et physique — cette analyse permet de mieux comprendre les mécanismes d'insécurité alimentaire en milieu rural et les leviers d'action potentiels.

4.3.1. Accessibilité physique et mobilité

Les données quantitatives révèlent une disparité marquée entre les deux territoires. À La Trinité-des-Monts, plus des trois quarts des répondants (80 %) vivent à plus de 10 km d'un

commerce alimentaire, alors qu'à Saint-Anaclet plus de deux tiers (70 %) résident à moins de 5 km. Cette différence territoriale se reflète dans les entrevues : TM01 souligne que « les personnes âgées sont pas toujours en mesure de se déplacer sur des longues distances, il y en a qui ont plus de permis de conduire. Il y en a qui n'ont pas la mobilité pour… ». À Saint-Anaclet, SA02 nuance cette réalité en affirmant que « chez nous, on a accès à un ensemble de commerces qui fait que tous les gens, peu importe l'âge, peuvent accéder rapidement à un service de proximité ».

Ce croisement met en lumière une tension entre isolement géographique à La Trinité-des-Monts et meilleure desserte territoriale à Saint-Anaclet. Il souligne l'importance de renforcer les épiceries mobiles, les réseaux d'entraide et les services de livraison dans les zones les plus éloignées.

4.3.2. Soutien social et modalités d'aide

Les questionnaires indiquent qu'un peu moins de la moitié des répondants à La Trinité-des-Monts vivent seuls (44 %), contre moins du tiers à Saint-Anaclet (30 %). Paradoxalement, le sentiment d'insécurité alimentaire est plus élevé à Saint-Anaclet (45 %) qu'à La Trinité-des-Monts (30 %), ce qui suggère que la solitude semble atténuée par d'autres facteurs. Les entrevues confirment que l'isolement social est présent dans les deux municipalités, mais qu'il prend des formes différentes. SA01 affirme que « la marque de commerce de Saint-Anaclet, c'est la vie communautaire », tandis que TM01 observe que « l'isolement, c'est plus un choix… surtout chez les messieurs ».

Le soutien familial est plus fréquent à Saint-Anaclet (35 % des répondants), alors que La Trinité-des-Monts repose davantage sur des réseaux informels comme le covoiturage : « les gens s'aident beaucoup entre eux… il y a beaucoup de covoiturage, de collaboration » (TM02). Il faut toutefois préciser que ces informations ne sont pas directement comparables, puisque le soutien familial provient des réponses au questionnaire, tandis que le covoiturage est issu d'un entretien avec un intervenant. Ce contraste illustre plutôt des perceptions locales de l'entraide influencées par la configuration sociale et territoriale.

4.3.3. Dimension économique et précarité alimentaire

Les données montrent que la moitié des répondants à La Trinité-des-Monts (50 %) ayant un revenu inférieur à 20 000 $ ont recours à l'aide alimentaire, contre environ le tiers à Saint-Anaclet (35 %). L'inflation est ressentie plus fortement à La Trinité-des-Monts (80 % des répondants), ce qui aggrave la précarité. TM01 confirme que « le prix du panier d'épicerie a un grand impact chez nos personnes âgées », tandis que SA02 souligne que « la majorité des personnes âgées reçoivent juste la prestation de sécurité de vieillesse… le portefeuille est moins bien nanti ».

Les entrevues révèlent aussi que la fierté et le jugement social freinent le recours aux aides selon les intervenants interrogés: « les gens sont parfois gênés de demander de l'aide, ils ont de l'orgueil » (SA01), et TM02 ajoute que « il y a un peu de discrimination… un jugement là-dedans ». Ces éléments montrent que les barrières psychosociales sont aussi importantes que les contraintes économiques.

Saint-Anaclet présente une offre plus diversifiée en initiatives locales (jardins communautaires, frigos partagés, ateliers culinaires), avec un taux d'accès plus élevé. SA02 explique que « le jardin communautaire… on donne à des gens dans le besoin ou on vend à moindre coût ». À La Trinité-des-Monts, TM01 évoque que « le jardin communautaire était un peu le noyau… on échangeait des produits », mais TM02 regrette que « la participation n'est pas si forte… plus intéressés aux jardins qu'aux cuisines collectives ».

Ce croisement révèle une complémentarité : à Saint-Anaclet, l'offre est plus riche mais peut-être moins utilisée ; à La Trinité-des-Monts, les aides formelles sont plus sollicitées, traduisant une dépendance plus forte et des besoins spécifiques à combler.

4.3.4. Synthèse des tensions, convergences et complémentarités

L'analyse croisée des données quantitatives issues des questionnaires et des entretiens qualitatifs fait émerger une compréhension nuancée des facteurs qui influencent l'accès à l'alimentation des personnes âgées dans les contextes ruraux étudiés. Elle illustre de manière claire

comment se combinent le contexte socioéconomique, les ressources territoriales et les réseaux de soutien dans la construction des réalités alimentaires.

Sur le plan économique, la vulnérabilité financière est un facteur structurant. La forte prévalence de l'insécurité alimentaire chez les ménages à faible revenu, particulièrement à La Trinité-des-Monts, est confirmée par les témoignages des acteurs locaux qui soulignent la difficulté pour plusieurs aînés de concilier budget alimentaire et autres dépenses incompressibles. Cette pression économique est aggravée par l'inflation, déjà largement ressentie dans les deux municipalités, mais avec une intensité plus forte à La Trinité-des-Monts. Cette situation favorise le recours aux aides formelles, mais révèle aussi un non-recours à de telles aides, dû à la stigmatisation ou à un manque d'information.

Du point de vue territorial, les entretiens mettent en relief les effets différenciés de la configuration géographique. L'éloignement des services alimentaires, l'insuffisance de transport public et la moindre densité des ressources communautaires à La Trinité-des-Monts créent des obstacles concrets qui s'ajoutent à la précarité financière. À l'inverse, Saint-Anaclet bénéficie d'une offre plus diversifiée et accessible en termes d'initiatives locales (jardins communautaires, ateliers culinaires, frigos partagés) qui renforcent, même modérément, l'autonomie alimentaire et le lien social.

Socialement, la lecture qualitative nuance les constats quantitatifs en soulignant l'importance capitale des réseaux familiaux et communautaires, vecteurs essentiels de solidarité informelle. Le soutien familial, principal pilier pour ceux qui ne bénéficient pas d'aides institutionnelles, est toutefois soumis à des fragilités liées au vieillissement des aidants ou à la dispersion géographique. L'aide communautaire et l'entraide de voisinage demeurent limitées, signalant un potentiel important à mobiliser pour briser l'isolement.

Ces éléments convergent pour révéler une dynamique complexe où l'autonomie revendiquée coexiste avec une vulnérabilité souvent invisible. Les dispositifs d'aide formels, bien qu'importants, peinent à compenser les disparités territoriales et à rejoindre tous les bénéficiaires potentiels. Les initiatives locales apparaissent ainsi comme des leviers clés, à condition qu'elles soient mieux connues, adaptées aux besoins spécifiques des aînés, et soutenues par une coordination intersectorielle.

En somme, l'analyse illustre que sécuriser l'accès à une alimentation saine en milieu rural pour les personnes âgées nécessite une approche intégrée qui articule justice alimentaire, renforcement des réseaux de solidarité, et adaptation des politiques aux spécificités territoriales. Ce travail met en lumière que ce sont les interactions entre facteurs économiques, sociaux et territoriaux qui déterminent concrètement la capacité des aînés à bien se nourrir, et que renforcer ces liens sociaux et territoriaux est au cœur des stratégies d'adaptation et d'intervention.

CHAPITRE 5

INTERPRÉTATION ET DISCUSSION DES RÉSULTATS

Ce chapitre vise à interpréter et discuter les résultats les plus significatifs de cette recherche, en les replaçant dans leur contexte théorique et territorial. Avant d'entrer dans l'analyse, il est important de rappeler l'objectif général de cette étude, qui consiste à comprendre dans quelle mesure les facteurs socioéconomiques et territoriaux influencent l'insécurité alimentaire chez les personnes âgées vivant en milieu rural bas-laurentien. Plus spécifiquement, la recherche vise à analyser comment l'accessibilité géographique, les ressources disponibles, les dynamiques communautaires et les conditions économiques façonnent les pratiques alimentaires et les stratégies d'adaptation des aînés dans deux municipalités rurales contrastées.

Il s'articule autour de quatre axes complémentaires, permettant de dégager les tensions, les convergences et les spécificités des réalités vécues par les personnes âgées en matière d'insécurité alimentaire dans deux municipalités rurales du Bas-Saint-Laurent.

Dans un premier temps, les principaux résultats sont relus à la lumière du cadre conceptuel mobilisé, fondé sur la théorie de l'accessibilité alimentaire. Cette approche permet d'analyser les conditions d'accès aux aliments sains selon trois dimensions interdépendantes : économique, sociale et physique. Elle s'est révélée particulièrement pertinente pour comprendre les mécanismes d'exclusion et les stratégies d'adaptation mises en œuvre par les aînés dans des contextes territoriaux contrastés.

Dans un deuxième temps, ce chapitre propose une réponse claire et structurée à la question spécifique de recherche : Quels sont les facteurs socio-économiques et territoriaux de l'insécurité alimentaire chez les personnes âgées sur lesquels agir pour la réduire en milieu rural québécois, en tenant compte des réalités et des besoins propres à ces milieux ruraux *?* Cette réponse s'appuie sur une lecture croisée des données quantitatives et qualitatives, en mobilisant des analyses descriptives, compréhensives et interprétatives. L'objectif est de dégager les leviers d'action les plus pertinents pour améliorer l'accès à une alimentation saine et suffisante.

Dans un troisième temps, les limites méthodologiques et contextuelles de cette recherche sont discutées, afin de situer les résultats dans leur portée réelle et d'identifier les pistes d'approfondissement pour de futures études.

Enfin, dans un quatrième temps, les résultats sont mis en perspective avec la littérature scientifique existante sur l'insécurité alimentaire, le vieillissement en milieu rural et les dynamiques communautaires. Cela permet de souligner les apports spécifiques de cette étude, tout en explorant les convergences et les divergences avec d'autres travaux menés au Québec et ailleurs.

5.1. Interprétation des résultats à la lumière de la théorie de l'accessibilité d'Amartya Sen

Les résultats de cette recherche, issus du croisement entre les questionnaires et les entrevues, révèlent que l'insécurité alimentaire chez les personnes âgées en milieu rural ne découle pas tant d'un manque de nourriture dans les territoires étudiés que d'une série de contraintes qui limitent leur capacité réelle à y accéder. Cette observation s'inscrit directement dans la perspective d'Amartya Sen et sa théorie de l'accessibilité, selon laquelle la faim n'est pas seulement une question de disponibilité absolue, mais surtout de droits et de possibilités d'accès à la nourriture. Les données montrent ainsi que, bien qu'entourées d'une offre alimentaire existante, les personnes âgées se heurtent à des obstacles économiques, sociaux et territoriaux qui entravent leur autonomie alimentaire, et dont l'importance varie selon leur position dans l'environnement.

Sur le plan économique, la faiblesse des revenus constitue un facteur central. La majorité des personnes âgées ayant complété les questionnaires déclarent vivre avec des ressources limitées, souvent réduites à la prestation de sécurité de vieillesse. Cette précarité financière les oblige à faire des choix contraints, à réduire la diversité de leur alimentation, voire à renoncer à certains produits jugés trop coûteux. L'inflation des denrées essentielles accentue cette pression, rendant particulièrement difficile l'accès à des aliments sains et nutritifs pour les ménages les plus vulnérables. Cette dynamique témoigne d'une rupture dans leur capacité d'achat, qui ne leur permet plus d'exercer pleinement leur droit à une alimentation adéquate et qui vient confirmer le lien direct entre vulnérabilité économique et insécurité alimentaire.

La dimension sociale de l'accessibilité se manifeste à travers des dynamiques d'isolement, de non-recours aux services et d'entraide informelle. Les données recueillies montrent que de nombreuses personnes âgées hésitent à solliciter du soutien, par pudeur ou par crainte du jugement. Cette réticence, souvent enracinée dans des représentations sociales qui valorisent l'autonomie, la discrétion et l'idée de « ne pas être à charge », contribue à rendre invisibles certaines situations de privation. Toutefois, les expériences diffèrent selon les contextes familiaux. Les personnes vivant seules semblent exposées à l'isolement et au non-recours aux aides et services, faute de relais de proximité sur lesquels s'appuyer. À l'inverse, celles qui vivent entourées ou maintiennent des liens étroits avec leurs proches bénéficient souvent d'un appui familial qui peut prendre diverses formes : aide pour les déplacements afin de faire l'épicerie, partage de repas, participation aux frais ou encore soutien moral favorisant le maintien d'habitudes alimentaires stables[11].

En parallèle, des formes de solidarité communautaire existent également, notamment le covoiturage entre voisins, les dépannages occasionnels ou encore les échanges de produits issus des jardins collectifs. Ces pratiques constituent des filets de sécurité complémentaires face à l'insuffisance des services publics en milieu rural. Néanmoins, elles demeurent fragiles, tributaires de l'engagement individuel des uns et de la cohésion sociale locale, et ne sont pas accessibles de manière uniforme à toutes les personnes âgées ni sur tous les territoires.

Enfin, l'accessibilité physique est profondément conditionnée par la configuration territoriale. À La Trinité-des-Monts, bien qu'un dépanneur soit présent dans la municipalité et qu'une petite épicerie se trouve à Esprit-Saint à environ neuf kilomètres, les distances entre les lieux de résidence et les commerces offrant une offre alimentaire diversifiée demeurent importantes. Une grande proportion des répondants déclare habiter à plus de dix kilomètres d'un point de vente proposant une variété suffisante de produits. Pour des personnes âgées dont la mobilité est souvent réduite, cette contrainte géographique se traduit par une difficulté accrue à réaliser leurs courses de manière autonome. À l'inverse, la situation est différente à Saint-Anaclet, où la présence d'une offre commerciale plus proche et diversifiée facilite l'accès aux ressources alimentaires. Ces contrastes territoriaux révèlent une inégalité structurelle dans l'accès physique à

[11] Ces éléments reposent sur les propos recueillis lors des discussions avec les personnes âgées rencontrées, qui ont précisé les types d'aide reçus.

la nourriture, qui pèse directement sur les trajectoires alimentaires des aînés et met en lumière le rôle déterminant de l'aménagement du territoire dans la sécurité alimentaire.

En somme, l'interprétation des résultats à la lumière de la théorie de l'accessibilité d'Amartya Sen met en évidence que l'insécurité alimentaire chez les aînés en milieu rural ne découle pas d'un manque de nourriture en soi, mais bien d'une rupture dans leurs droits effectifs d'accès à l'alimentation. Cette rupture revêt un caractère multidimensionnel. Elle est d'abord économique, lorsque des revenus insuffisants limitent la capacité d'achat ; elle est sociale, lorsque la crainte du jugement ou le poids des normes d'autonomie dissuadent de recourir à l'aide disponible ; elle est enfin territoriale, lorsque l'éloignement des commerces et la mobilité réduite rendent les déplacements difficiles. Ces dimensions ne s'additionnent pas seulement : elles s'entrecroisent et se renforcent mutuellement, produisant des situations de vulnérabilité souvent discrètes, parfois invisibles aux regards extérieurs, mais qui appellent des réponses adaptées aux spécificités locales et à la diversité des parcours de vieillissement.

5.2. Analyse croisée des données : réalités vécues et réponses à l'insécurité alimentaire

La mise en relation des données quantitatives et qualitatives permet une compréhension plus fine des réalités vécues et des réponses apportées à l'insécurité alimentaire en milieu rural. Les résultats empiriques obtenus dans le cadre de cette recherche permettent de mieux comprendre les multiples dimensions de l'insécurité alimentaire chez les personnes âgées vivant en milieu rural.

L'analyse des questionnaires révèle que près de 40 % des répondants ont déjà réduit la quantité ou la qualité de leurs repas pour des raisons économiques. Ce chiffre, bien que préoccupant, semble sous-estimé par les acteurs municipaux, qui évoquent une forme de pudeur chez les aînés. Plusieurs intervenants ont souligné que les personnes âgées « ne vont pas cogner à la porte pour dire qu'elles ont faim », ce qui témoigne d'un non-recours aux services, souvent motivé par la peur de la stigmatisation ou le désir de préserver une autonomie symbolique. Ce décalage entre les données déclarées et les perceptions institutionnelles illustre une vulnérabilité silencieuse, difficile à repérer et à documenter.

Les contraintes territoriales jouent également un rôle déterminant dans l'accès à l'alimentation. Les données comparatives entre La Trinité-des-Monts et Saint-Anaclet-de-Lessard montrent que plus des deux tiers des répondants de la première municipalité (70 %) rencontrent des difficultés de déplacement vers les commerces alimentaires, contre environ le tiers dans la seconde (35 %). Le temps moyen de déplacement pour aller faire les courses est de 45 minutes en partant de La Trinité-des-Monts pour se rendre à Rimouski, ce qui accentue l'isolement et limite les possibilités d'approvisionnement.

Le pouvoir d'achat constitue un autre facteur aggravant. Les données du questionnaire indiquent qu'un peu moins des deux tiers des répondants (60 %) considèrent le coût des aliments comme un obstacle majeur à une alimentation saine. Les personnes vivant seules sont particulièrement touchées, les trois quarts d'entre elles (75 %) consacrant plus de 30 % de leur revenu à l'alimentation. Cette pression économique est exacerbée par l'inflation et le manque de ressources locales. Une personne âgée interrogée résume cette réalité : « Les prix montent, mais les pensions ne suivent pas. On doit faire des choix. »

Les entrevues ont également mis en lumière une vision parfois normative de la vieillesse, centrée sur l'autonomie et la résilience. Cette représentation peut conduire à une sous-estimation des besoins spécifiques des aînés, notamment en matière de régimes alimentaires particuliers, de préférences culturelles ou de contraintes physiques. Une organisatrice communautaire a souligné : « On pense que les personnes âgées savent se débrouiller, mais on oublie qu'elles ont des contraintes. » Cette vision homogénéisante de la vieillesse freine la mise en place de services adaptés et invisibilise la diversité des parcours et des besoins.

Enfin, les pistes d'amélioration évoquées dans les entrevues convergent vers une approche intersectorielle et inclusive. Le renforcement des partenariats entre municipalités et organismes communautaires, la centralisation de l'information et l'intégration des aînés dans les processus décisionnels sont autant de leviers identifiés. Les résultats de notre enquête par questionnaire montrent que près des deux tiers des répondants (65 %) ignorent l'existence des programmes d'aide alimentaire dans leur municipalité, alors que plus des trois quart (80 %) souhaiteraient participer à des activités communautaires liées à l'alimentation. Un élu propose une solution concrète : « Il faudrait une plateforme régionale, un guichet unique, pour que les gens sachent où aller. » Ces résultats appuient la nécessité d'une coordination territoriale renforcée, comme le recommande le

MSSS, afin de garantir une réponse cohérente, équitable et durable à l'insécurité alimentaire des aînés.

5.3. Réponse à la question spécifique de recherche

Les résultats de cette recherche permettent de répondre de manière structurée à la question centrale portant sur les facteurs socio-économiques et territoriaux qui déterminent l'insécurité alimentaire chez les personnes âgées en milieu rural québécois, et sur lesquels il est possible d'agir pour la réduire en tenant compte des réalités locales. L'analyse croisée des données recueillies montre que cette insécurité alimentaire est le produit d'une combinaison de contraintes économiques, territoriales, sociales et culturelles, qui interagissent et se renforcent mutuellement, selon des logiques propres à chaque territoire. Ces éléments, bien que partiels, offrent un éclairage précieux sur les réalités vécues dans les deux municipalités étudiées.

Les résultats issus des questionnaires et des entrevues menées auprès des intervenants municipaux et communautaires permettent de dégager que le revenu constitue le déterminant principal de l'insécurité alimentaire chez les personnes âgées en milieu rural. Celles vivant seules ou disposant de moins de 20 000 $ annuellement apparaissent comme les plus vulnérables, leur précarité financière limitant leur pouvoir d'achat et les obligeant à restreindre la diversité de leur alimentation, parfois au détriment de sa qualité nutritionnelle. Cette contrainte est renforcée par l'inflation alimentaire, particulièrement dans les territoires éloignés comme La Trinité-des-Monts, où les coûts d'approvisionnement pèsent davantage sur les ménages. Dans ces contextes, l'aide alimentaire représente un recours essentiel, mais elle reste inégalement sollicité. À Saint-Anaclet-de-Lessard, si les faibles revenus constituent également un frein, la proximité et la multiplicité des commerces et la diversité des ressources communautaires contribuent à atténuer partiellement cette pression économique.

L'accessibilité physique à la nourriture est fortement conditionnée par la configuration territoriale, et les données recueillies confirment que cette dimension constitue un obstacle structurel majeur. À La Trinité-des-Monts, bien qu'un dépanneur soit présent dans la municipalité et qu'une petite épicerie se trouve à Esprit-Saint, village voisin situé à environ neuf kilomètres, une

grande proportion de personnes âgées déclare résider à plus de dix kilomètres d'un commerce offrant une offre alimentaire diversifiée et à des prix souvent plus bas. Cette situation, combinée à une mobilité réduite et à l'insuffisance de transport collectif, complique grandement leur approvisionnement. Dans ce contexte, la dépendance aux réseaux informels – tels que le covoiturage ou l'entraide de voisinage – apparaît comme une stratégie indispensable, mais demeure fragile et inégalement disponible. En comparaison, Saint-Anaclet-de-Lessard bénéficie d'une meilleure desserte commerciale et d'initiatives communautaires qui facilitent l'accès aux ressources alimentaires. Cependant, ces atouts n'éliminent pas toutes les vulnérabilités, car certaines personnes âgées restent isolées ou mal informées des services existants, ce qui limite leur capacité à tirer parti des ressources locales.

L'entraide familiale et communautaire apparaît comme un levier majeur pour atténuer l'insécurité alimentaire des personnes âgées. Celles qui sont entourées de proches bénéficient d'un soutien concret, qu'il s'agisse d'aide aux déplacements, de partage de repas, de participation aux courses ou encore de contribution financière. À cela s'ajoutent des pratiques collectives comme les jardins communautaires, les échanges de produits ou les services de livraison ponctuels, qui permettent de compenser, du moins partiellement, les contraintes économiques et territoriales. Néanmoins, l'accessibilité à ces ressources demeure inégale et leur efficacité dépend largement du degré d'organisation communautaire et de la solidité des liens sociaux. À Saint-Anaclet, la vie communautaire est davantage structurée et soutenue par des initiatives formelles, tandis qu'à La Trinité-des-Monts, l'entraide repose avant tout sur des solidarités informelles, plus précaires car directement tributaires des relations de proximité.

Enfin, les représentations sociales de la vieillesse apparaissent comme un facteur influençant directement les comportements alimentaires et le recours aux services. L'idée largement partagée que les personnes âgées sont autonomes et capables de se débrouiller seules tend à sous-estimer leurs besoins réels et contribue au phénomène de non-recours, même lorsque des ressources existent. La valorisation de l'autonomie et de la discrétion, particulièrement marquée à La Trinité-des-Monts, renforce cette tendance en rendant plus difficile la reconnaissance des situations de vulnérabilité. Ces représentations alimentent ainsi une forme d'invisibilisation des besoins peuvent freiner la mise en place de services adaptés.

En somme, les propos des intervenants et les tendances observées dans les questionnaires confirment que l'insécurité alimentaire chez les aînés en milieu rural résulte d'interactions entre contraintes économiques, territoriales, sociales et culturelles. Pour la réduire, il est nécessaire d'activer simultanément plusieurs leviers : renforcer le soutien financier des aînés vulnérables et élargir l'accès aux programmes d'aide, améliorer l'offre territoriale et les services de mobilité adaptés aux réalités rurales, consolider les réseaux d'entraide familiale et communautaire tout en en renforçant la coordination, et transformer les représentations sociales de la vieillesse afin de mieux reconnaître la pluralité des besoins. L'analyse comparée entre La Trinité-des-Monts et Saint-Anaclet-de-Lessard révèle que les réponses doivent être différenciées et construites avec les acteurs locaux, en tenant compte des spécificités de chaque territoire. Lutter contre l'insécurité alimentaire des aînés ruraux implique donc des actions contextualisées, capables d'articuler justice sociale, accessibilité territoriale et solidarité communautaire.

5.4. Limites de la recherche

Bien qu'elle apporte un éclairage pertinent sur les facteurs contribuant à l'insécurité alimentaire chez les personnes âgées en milieu rural, cette recherche comporte certaines limites qu'il convient de reconnaître afin de situer les résultats dans leur juste portée.

D'abord, le nombre restreint d'intervenants rencontrés limite la diversité des points de vue recueillis. Les propos analysés proviennent d'un petit groupe d'acteurs municipaux et communautaires, ce qui ne permet pas de couvrir l'ensemble des dynamiques locales ni de représenter toutes les sensibilités présentes dans les deux municipalités, qui présentent des mandats et logiques différents. De même, les questionnaires ont été remplis par une partie seulement des personnes âgées ciblées, sans égard à la représentativité statistique. Les tendances observées doivent donc être interprétées comme des indications plutôt que comme des généralisations.

Ensuite, la recherche repose sur une approche qualitative et descriptive, qui privilégie la compréhension du vécu des répondants aux questionnaires et des perceptions des intervenants rencontrés. Si cette méthode permet de saisir la complexité des situations et d'identifier des mécanismes d'exclusion, elle ne permet pas d'établir des corrélations précises ni de mesurer

l'ampleur des phénomènes à l'échelle régionale. Une étude complémentaire, mobilisant des outils quantitatifs plus robustes et un échantillonnage probabiliste, pourrait approfondir certains constats et les mettre en perspective avec des données provinciales ou nationales.

Par ailleurs, le choix de ne travailler que sur deux municipalités contrastées, dans une optique exploratoire, bien qu'il permette une analyse fine et contextualisée, limite la portée comparative. En effet, les réalités de La Trinité-des-Monts et de Saint-Anaclet-de-Lessard ne sont pas nécessairement représentatives de l'ensemble des milieux ruraux québécois. D'autres territoires, avec des configurations sociales, économiques ou géographiques différentes, pourraient révéler des dynamiques distinctes.

Enfin, certaines dimensions n'ont pu être explorées en profondeur, notamment les enjeux liés à la santé, aux préférences alimentaires culturelles ou aux politiques publiques régionales. Ces aspects, bien qu'évoqués dans les entretiens, mériteraient une attention spécifique dans une recherche ultérieure, notamment pour mieux comprendre comment les trajectoires de vieillissement influencent les pratiques alimentaires.

Malgré ces limites, cette recherche offre une contribution originale en mettant en lumière les liens entre accessibilité alimentaire, vieillissement et territoire. Elle ouvre la voie à des réflexions plus larges sur les politiques sociales et les stratégies communautaires à mettre en œuvre pour répondre aux besoins des aînés en milieu rural pour assurer leur sécurité alimentaire.

5.5. Mise en perspective des résultats avec la littérature scientifique

Cette section discute les résultats à la lumière de la littérature scientifique, permettant de situer les constats empiriques dans un dialogue critique avec les travaux existants et d'en dégager les convergences, les nuances et les apports spécifiques. Cette mise en perspective vise à articuler les réalités vécues par les aînés des deux municipalités étudiées avec les connaissances théoriques et empiriques déjà documentées sur l'insécurité alimentaire en milieu rural. Trois grands axes structurent cette discussion. Le premier porte sur les caractéristiques de l'environnement alimentaire local telles que rapportées par les personnes âgées interrogées dans les territoires étudiés. Le deuxième concerne les conditions multidimensionnelles d'accès aux aliments sains, en

articulant les facteurs économiques, territoriaux, sociaux et culturels qui influencent cet accès. Le troisième explore les stratégies alimentaires individuelles et collectives déployées pour pallier ces contraintes. Ensemble, ces axes permettent de replacer les résultats dans une compréhension plus large des dynamiques rurales et des inégalités alimentaires, tout en soulignant les contributions particulières de la présente recherche.

Les résultats obtenus dans cette recherche s'inscrivent dans la continuité des travaux portant sur l'insécurité alimentaire en milieu rural et confirment l'importance des déterminants territoriaux dans l'accès à l'alimentation des personnes âgées. En effet, plusieurs études démontrent que les milieux ruraux présentent des environnements alimentaires plus restreints, caractérisés par une faible densité commerciale, des distances importantes et une dépendance accrue à l'automobile, comme l'ont montré, par exemple, Beaulac, Kristjansson et Cummins (2009). Les constats issus des deux municipalités étudiées rejoignent ainsi ces analyses en révélant que l'insécurité alimentaire découle moins d'un manque global de ressources que d'inégalités territoriales d'accès, particulièrement marquées dans les territoires dévitalisés.

Cette dimension territoriale, largement documentée dans la littérature (Bedore, 2013), met en lumière l'importance de la configuration spatiale et de l'accès physique aux ressources alimentaires. Les enjeux liés à l'éloignement des commerces, au manque de transport collectif et à la mobilité réduite des personnes âgées sont récurrents dans les milieux ruraux et structurent profondément les conditions d'accès à l'alimentation.

Cette réalité rejoint également les analyses de Shaw (2006) et d'Alkon et Agyeman (2011), qui montrent que les inégalités spatiales structurent profondément les conditions d'accès à l'alimentation. Les constats tirés des deux municipalités étudiées confirment ainsi que les contraintes territoriales — isolement, éloignement des commerces, infrastructures limitées — jouent un rôle déterminant dans la capacité réelle des aînés à se nourrir adéquatement.

Dans cette perspective, la question de la mobilité apparaît comme un déterminant central, ce que la littérature confirme largement. Les travaux de Smith et Morton (2009), de Vivre en Ville (2018) ou encore de Cloutier et al. (2020) montrent que les aînés vivant en milieu rural sont particulièrement vulnérables aux limitations physiques et à l'absence de transport collectif. Les données recueillies dans cette étude s'inscrivent dans cette tendance, puisque les personnes âgées

qui ne conduisent plus se retrouvent nettement plus exposées à l'insécurité alimentaire. Ce constat rejoint également les conclusions de Lee et Frongillo (2001), pour qui la mobilité constitue un prédicteur majeur de la capacité à se procurer des aliments frais et nutritifs.

Par ailleurs, la mise en perspective des résultats de notre enquête avec la littérature scientifique révèle aussi une forte convergence quant au rôle déterminant de la précarité économique dans l'insécurité alimentaire des aînés. Bien que la pauvreté individuelle n'apparaisse pas comme le seul facteur explicatif l dans les municipalités étudiées, l'influence du revenu et de l'inflation alimentaire demeure non négligeable. Les travaux de Power (2005) ainsi que de Tarasuk et Mitchell (2020 ; 2022) montrent que les ménages à revenu fixe, notamment les retraités, sont particulièrement vulnérables aux fluctuations des prix. Cette vulnérabilité est d'autant plus marquée que les données récentes de la FAO (2023c) et de Statistique Canada (2023) indiquent que l'inflation alimentaire a atteint des niveaux historiques, affectant disproportionnellement les populations rurales.

Les recherches de Wolfe et Frongillo (2001), Lee et Frongillo (2001) et Quandt et al. (2001) soulignent par ailleurs que les personnes âgées cumulent des vulnérabilités spécifiques liées à la santé, à la mobilité réduite, à l'isolement social et à la diminution des revenus. Nos résultats corroborent ces constats en révélant l'impact des faibles revenus et de la hausse du coût de la vie, tout en mettant en lumière l'effet différencié de ces contraintes selon le contexte territorial. En effet, l'étude montre que les caractéristiques géographiques et infrastructurelles des milieux ruraux peuvent atténuer ou accentuer la vulnérabilité économique, contribuant ainsi à des expériences territorialisées et inégales d'insécurité alimentaire.

Cette articulation entre vieillissement, économie et territoire rejoint enfin les analyses de Sen (1999), Nussbaum (2011) et Robeyns (2005) sur les capabilités, qui invitent à considérer les libertés réelles des individus plutôt que leurs seules ressources matérielles. Dans cette perspective, l'augmentation du coût de la vie et la limitation des options alimentaires dans les zones éloignées apparaissent comme des contraintes majeures réduisant les possibilités d'action des aînés et accentuant les inégalités territoriales existantes.

Sur le plan social, les résultats confirment que le soutien communautaire et familial constitue un levier essentiel pour réduire l'exposition à l'insécurité alimentaire (Nosratabadi et al.,

2020; Sylvie et al., 2013; Yoshikawa et al., 2021). La diversité des formes d'entraide – partage de repas, covoiturage, jardins collectifs – est bien documentée, mais notre étude nuance cela en précisant que l'efficacité de ces ressources dépend fortement du dynamisme et de la structuration sociale des territoires. La comparaison entre La Trinité-des-Monts et Saint-Anaclet-de-Lessard illustre comment le contexte socio-territorial influence la portée réelle de ces filets de sécurité. Ces constats rejoignent les analyses de Garthwaite (2016), qui montre que la résilience alimentaire dépend autant de la qualité des relations sociales que de leur existence.

Un apport original de notre recherche concerne le rôle des représentations sociales liées à la vieillesse dans le recours aux services alimentaires. Si la littérature décrit fréquemment le phénomène de non-recours aux aides et aux services chez des populations vulnérables (Chareyron, 2017; Warin, 2010, 2017) peu d'études examinent l'effet des normes sociales spécifiques aux milieux ruraux sur les comportements alimentaires des aînés. Cette valorisation de l'autonomie, de la discrétion et de la dignité, particulièrement forte dans certains contextes, entraverait la reconnaissance des besoins réels et compliquerait la mise en œuvre de services adaptés selon les intervenants rencontrés. Cette dynamique rejoint les travaux de Paugam (2005) sur la disqualification sociale ainsi que ceux de Van der Horst et al. (2014) sur la honte associée à l'aide alimentaire. Elle accentue ainsi l'invisibilisation des situations de vulnérabilité et le non-recours aux aides alimentaires, renforçant ainsi les inégalités alimentaires.

Enfin, les réseaux sociaux et communautaires jouent un rôle ambivalent dans la sécurité alimentaire des aînés. D'un côté, ils constituent un soutien indispensable, comme l'ont montré Keating et Phillips (2008) ou Power et al. (2020), en compensant partiellement les lacunes structurelles. De l'autre, leur efficacité varie fortement selon le dynamisme local, la densité de population et la présence d'organismes communautaires, ce qui génère des disparités territoriales importantes. Les résultats de la présente étude illustrent bien cette réalité : les municipalités plus dynamiques bénéficient d'un tissu communautaire dense, tandis que les territoires dévitalisés peinent à maintenir des services de proximité, fragilisant les réseaux de soutien et accentuant l'isolement social.

Dans l'ensemble, ces constats confirment la pertinence de la théorie de l'accessibilité d'Amartya Sen pour analyser l'insécurité alimentaire en milieu rural. Si certains aînés disposent au-delà de revenu, leurs capabilités réelles peuvent demeurer limitées par des contraintes

structurelles telles que la distance aux commerces, l'insuffisance de transport collectif, la disponibilité restreinte des aliments, la perte d'autonomie physique ou encore l'isolement social. Ces observations rejoignent les analyses de Drewnowski et Specter (2004) ainsi que de Loopstra et Tarasuk (2013), qui rappellent que l'accès alimentaire dépend d'un ensemble de facteurs structurels et non seulement du revenu. L'insécurité alimentaire apparaît ainsi comme le produit d'un enchevêtrement de contraintes territoriales, sociales et économiques qui réduisent la liberté réelle des individus à se nourrir adéquatement.

Cette recherche apporte également une contribution originale en comparant de manière fine deux municipalités rurales contrastées selon leur niveau de dévitalisation. Peu d'études québécoises adoptent une telle approche territorialisée, alors que le travail de Simard (2021) souligne l'importance de prendre en compte les spécificités locales dans l'analyse des inégalités alimentaires. Les résultats montrent que les territoires ruraux éloignés et dévitalisés cumulent les obstacles — mobilité réduite, services limités, isolement accru — tandis que les territoires ruraux en zone péri-urbaine et dynamiques bénéficient d'un tissu communautaire plus dense et de meilleures infrastructures. Cette comparaison met en évidence la nécessité d'adapter les politiques alimentaires aux réalités territoriales plutôt que de proposer des interventions uniformes, confirmant ainsi les recommandations en faveur d'une territorialisation plus fine des politiques publiques.

En définitive, l'ensemble des résultats souligne l'importance d'adopter une lecture multidimensionnelle et contextualisée de l'insécurité alimentaire chez les aînés ruraux. Cette perspective enrichit la théorie d'Amartya Sen, pour qui la faim ne relève pas seulement de la disponibilité alimentaire, mais surtout de droits d'accès effectifs façonnés par des réalités économiques, territoriales, sociales et culturelles. L'articulation complexe entre ces dimensions produit des situations d'insécurité alimentaire propres à chaque territoire, invitant à développer des réponses différenciées et localement adaptées.

CONCLUSION GÉNÉRALE

L'insécurité alimentaire chez les personnes âgées en milieu rural bas-laurentien apparaît comme un phénomène profondément multidimensionnel, influencé par l'entrecroisement de facteurs économiques, sociaux et territoriaux. Cette recherche, menée à partir d'une analyse comparative entre La Trinité-des-Monts et Saint-Anaclet-de-Lessard, a permis de mettre en lumière des réalités souvent invisibles : le faible pouvoir d'achat, la mobilité réduite, l'éloignement des services, la précarité des liens sociaux, la méconnaissance ou l'inaccessibilité des ressources disponibles. Si l'on observe une montée des vulnérabilités sous l'effet du vieillissement démographique et de la raréfaction des commerces de proximité, les mécanismes d'exclusion alimentaire se jouent surtout à l'échelle locale, au croisement des dynamiques territoriales et des représentations sociales de la vieillesse.

En mobilisant la théorie de l'accessibilité d'Amartya Sen et une approche mixte combinant entretiens semi-directifs et questionnaires de sondage, ce mémoire a montré que l'insécurité alimentaire ne résulte pas seulement d'une rareté de nourriture, mais d'une rupture des droits effectifs d'accès à cette nourriture. Cette rupture s'aggrave sous l'effet du cumul de plusieurs facteurs structurels : inflation des prix, isolement social, dépendance aux bénévoles ou à des initiatives fragiles, défaut de coordination régionale et limites des dispositifs municipaux. Près d'un quart des personnes âgées interrogées vivent aujourd'hui une forme d'insécurité alimentaire, une proportion plus élevée encore dans les zones les plus dévitalisées où l'aide communautaire et la solidarité familiale restent précaires et inégalement réparties.

Les stratégies de résilience déployées par les aînés – cuisine maison, repérage des promotions, autoproduction, recours à l'entraide – témoignent à la fois de leur capacité d'adaptation et des limites imposées par leur contexte de vie : certains peuvent compter sur des réseaux de soutien ou participer à des initiatives collectives, tandis que d'autres demeurent isolés ou hésitants à solliciter des aides par peur du stigmate ou par souci d'autonomie. La diversité des situations et des trajectoires invite donc à privilégier des réponses différenciées, territorialisées et construites avec les personnes âgées et en collaboration avec les principaux acteurs locaux.

La force de ce mémoire réside dans sa capacité à articuler les dimensions économiques, sociales et territoriales de l'insécurité alimentaire, en interrogeant des aînés en face à face, ce qui a permis de qualifier leurs réponses à partir de leurs expériences vécues. En adoptant une méthodologie rigoureuse et une lecture ancrée dans les réalités du terrain, cette étude contribue à combler le déficit de connaissances sur un phénomène encore sous-exploré au Québec, tout en soulignant la nécessité d'approches intégrées, multisectorielles et sensibles à la diversité des parcours de vieillissement.

La portée de l'analyse demeure toutefois limitée par la nature exploratoire de l'échantillon et l'absence d'indicateurs objectifs sur l'offre alimentaire régionale, ce qui appelle à des recherches de plus grande ampleur, à des approches mixtes plus robustes et à la documentation des vécus des personnes aînées à mobilité réduite ou socialement isolées. Enfin, les résultats invitent à repenser les politiques publiques, à renforcer les infrastructures alimentaires, à mieux soutenir le transport solidaire et à valoriser les initiatives communautaires existantes.

En définitive, cette recherche montre que l'insécurité alimentaire en milieu rural ne peut pas être résolue que par des solutions uniformisées : elle requiert une adaptation constante aux réalités locales de dévitalisation et de vieillissement, une combinaison de mesures publiques et communautaires, une reconnaissance des savoirs d'expérience des aînés et un engagement renouvelé des collectivités. La promotion de l'autonomie alimentaire des populations vieillissantes doit s'inscrire dans un projet collectif, alliant justice sociale, développement territorial équitable et innovation sociale. Ce faisant, elle offre des pistes prometteuses pour améliorer la qualité de vie et la dignité des personnes âgées dans les régions rurales du Québec.

Nos résultats de recherche nous ont amenée à réfléchir à quelques recommandations pratiques. Afin de renforcer l'accessibilité physique à l'alimentation pour les personnes âgées en milieu rural, il est essentiel de développer des solutions de transport adaptées et d'offrir des services de transport public bonifiés en termes de fréquence. Aussi, la mise en place de navettes communautaires ou de services de covoiturage vers les commerces alimentaires permettrait de pallier l'isolement géographique, particulièrement dans les municipalités éloignées comme La Trinité-des-Monts. De plus, des initiatives de livraison de repas ou de paniers alimentaires à domicile pourraient répondre aux besoins des personnes à mobilité réduite.

Le soutien au pouvoir d'achat des aînés constitue une autre priorité. Face à l'inflation et à la stagnation des pensions, il est recommandé de promouvoir l'accès aux programmes d'aide financière existants, tels que les crédits d'impôt ou les subventions alimentaires. Les municipalités pourraient également collaborer avec les commerces locaux pour instaurer des rabais ciblés destinés aux personnes âgées à faible revenu, contribuant ainsi à une alimentation plus saine et plus accessible.

La visibilité et la coordination des services alimentaires doivent être améliorées. La création d'un guichet unique régional, sous forme de plateforme numérique ou de centre d'information physique, permettrait de centraliser les ressources disponibles et de faciliter leur accès. Une meilleure communication entre les municipalités, les organismes communautaires et les services de santé est également nécessaire pour éviter la fragmentation des interventions et assurer une réponse cohérente aux besoins des aînés.

L'adaptation de l'offre alimentaire aux besoins spécifiques des personnes âgées est une dimension souvent négligée. Il apparaît important de soutenir les initiatives de cuisine collective et de popotes roulantes proposant des menus adaptés aux régimes médicaux, aux préférences culturelles et aux contraintes physiques. La formation des intervenants municipaux et communautaires à la diversité des besoins nutritionnels des aînés permettrait d'améliorer la qualité et la pertinence des services offerts.

La valorisation de la participation des aînés dans les processus décisionnels est également essentielle. Intégrer les personnes âgées dans les comités consultatifs municipaux ou les projets communautaires liés à l'alimentation permettrait de mieux cerner leurs attentes et de renforcer leur sentiment d'appartenance. Les projets intergénérationnels, tels que les jardins partagés ou les ateliers culinaires, pourraient aussi favoriser le lien social et la transmission des savoirs.

Enfin, il est impératif d'adopter une approche intersectorielle pour lutter efficacement contre l'insécurité alimentaire. Les municipalités devraient favoriser les partenariats entre les secteurs de la santé, du social, du transport et du développement rural. L'élaboration de politiques alimentaires territoriales inclusives, fondées sur les réalités locales et les besoins exprimés par les communautés, constitue un levier stratégique pour une action durable et équitable.

ANNEXES

Annexe 1 : Tableau conceptuel

Concept 1 : Insécurité alimentaire				
Dimensions	Composantes	Indicateurs	Type de source d'informations	Type de questions
disponibilité alimentaire	Commerce alimentaire	Diversité de la production agricole locale/régionale	recherche documentaire	
		Variété des aliments offerts dans les commerces de détail	entrevues / questionnaires	question de fait
		Présence et accessibilité des marchés de producteurs	questionnaires	question de comportement
		Disponibilité saisonnière des aliments	observation direct des commerces,	
	Aide alimentaire	Nombre de banques alimentaires	observation/ recherche documentaire	
		Nombre de jardins communautaires	observation/entrevues avec des responsables d'organismes d'aide alimentaire	question de fait, question d'opinion
Accessibilité alimentaire	Accès physique	Distance/temps de déplacement jusqu'aux commerces alimentaires	recherche documentaire (données géographiques), entrevues, observations, questionnaire	question de comportement
		Présence et fréquence des transports en commun	questionnaires	question de fait
		Mobilité et autonomie de déplacement des personnes âgées	questionnaires/ entrevues	question d'action, question d'opinions
		Adaptation des commerces aux besoins des personnes âgées	questionnaires/ entrevues	question d'opinions

	Accès économique	Niveau de revenu des ménages de personnes âgées	recherche documentaire (données statistiques sur les revenus)/ entrevues	question de fait
		Proportion du budget alimentaire par rapport au revenu	entrevues	question d'attitude
		Coût relatif des aliments sains et nutritifs	entrevues	question d'attitude
		Accès aux programmes d'aide alimentaire et de soutien au revenu	questionnaires	question d'attitude
Concept 2 : Environnement personnel et social				
Habitude alimentaire	Ressources alimentaires	Diversité des aliments consommés	Questionnaires détaillés sur les habitudes alimentaires	question de comportement, question d'attitude
		Fréquence de consommation des différents groupes d'aliments (fruits, légumes, produits laitiers, protéines, etc.)	Entrevues	question d'attitude
		Utilisation des ressources alimentaires locales.	questionnaires	question de comportement
		Accès aux commerces alimentaires (proximité, moyens de transport)	Entrevues, questionnaires	question de comportement
		Recours aux programmes d'aide alimentaire (banque alimentaire, jardin communautaire)	questionnaires	question d'attitude, question de comportement
	Pratiques alimentaires	Fréquence et régularité des repas		
		Autonomie dans la préparation des repas	questionnaires	question d'attitude, question de comportement
		Cuisine collective	questionnaires	question d'attitude, question de comportement
		Préparation et partage des repas avec la famille/les amis	questionnaires	question d'attitude,

				question de comportement
		Gestion et conservation des aliments au domicile	entrevues	question d'attitude, question de comportement
Accessibilité sociale	Soutien social	Indice de stratégies d'adaptation (CSI)	recherche documentaire	
		Fréquence des contacts avec la famille, les amis et les voisins	questionnaires/ entrevues	question de comportement
		Participation à des activités sociales et communautaires	questionnaires/ entrevues	question de comportement
		Accès à des services d'aide et de soutien (popote roulante, livraison de repas, etc.)	questionnaires/ entrevues	question de comportement
		Perception du niveau de soutien social reçu	questionnaires/ entrevues	question d'opinion
		Sentiment de solitude et d'isolement	questionnaires/ entrevues	question d'attitude
	Préparation alimentaire	Capacité à faire les courses et à préparer les repas de manière autonome	questionnaires/ entrevues	question de comportement
		Utilisation d'appareils électroménagers pour faciliter la préparation	questionnaires/ entrevues	question de comportement
		Recours à de l'aide pour les courses et la préparation des repas (famille, voisins, services communautaires)	questionnaires/ entrevues	question de comportement et d'attitude
		Connaissances et compétences en matière de cuisine et de nutrition	questionnaires/ entrevues	question de connaissance, question d'attitude
		Satisfaction envers les repas préparés et consommés	questionnaires/ entrevues	question d'opinion

Concept 3 : environnement physique/ territoriale				
Positionnement géographique	Localités	Adresse de la population cible par rapport aux ressources alimentaires	recherche documentaire	
	Proximité du marche	Présence d'infrastructures et de services de proximité (épiceries, dépanneurs, etc.)	observation	
		Accessibilité des transports en commun	questionnaires	question de fait, question de comportement
		Éloignement des grands centres urbains	recherche documentaire/ observation	
		Distance moyenne domicile et jardin communautaire	questionnaires	question de fait, question de comportement
		Distance et temps de déplacement jusqu'aux commerces alimentaires (épiceries, marchés, etc.)	observation/ questionnaires	question de fait, question de comportement
		Moyens de transport disponibles et utilisés pour accéder aux commerces	observation	
		Fréquence des déplacements pour faire les courses alimentaires	questionnaires	question de comportement
		Perception de la facilité/difficulté d'accès aux commerces alimentaires	entrevues	question d'opinion
	Mode de transport	Moyens de transport utilisés pour faire les courses alimentaires (voiture personnelle, transport en commun, marche, etc.)	questionnaires	question de fait
		Fréquence et facilité d'utilisation des différents modes de transport	questionnaires/ entrevues	question d'opinion

Mobilité		Possession d'un permis de conduire et accès à un véhicule	Questionnaires	question de fait, question de comportement
		Capacité physique et autonomie pour utiliser les différents modes de transport	questionnaires/ entrevues	question d'attitude
	Services de distribution	Présence et accessibilité des services de livraison de repas ou de courses à domicile	entrevues	question de fait
		Utilisation des services de livraison par les personnes âgées	entrevues	question d'attitudes
		Satisfaction envers la qualité et la fiabilité des services de livraison	entrevues	question d'opinion
		Coût des services de livraison et impact sur l'accessibilité économique	entrevues	question de connaisances
Concept 4 : Environnement économique				
Pouvoir d'achat	Ressources financières	Le revenu disponible réel des ménages par habitant	recherche documentaire	
		Régime de retraite	recherche documentaire/ entrevues	question de fait
		Niveau de revenu (pension de vieillesse, épargne, autres sources)	entrevues	question de fait
		Accès aux programmes gouvernementaux de soutien au revenu (crédit d'impôt, allocation, etc.)	entrevues	question de fait
		Perception de la suffisance des ressources financières pour se nourrir	entrevues	question d'opinion
	Fiscalité	Taux d'imposition et charges fiscales	recherche documentaire/ entrevues	question de fait
		Accès aux crédits d'impôt et déductions liés à l'alimentation	entrevues	question de fait

		Impact de la fiscalité sur le budget alimentaire	entrevues	question d'opinion
Inflation	Coûts de la vie	Évolution des prix des biens et services de consommation courante	recherche documentaire	
		Part du budget allouée aux dépenses non alimentaires	entrevues/questionnaires	question de fait
		Perception de l'impact de l'inflation sur le pouvoir d'achat	entrevues	question d'opinion
		Coût et l'abordabilité d'une alimentation saine (CoAHD)	recherche documentaire	
		Évolution des prix des aliments de base	recherche documentaire	
	Coûts des produits alimentaires	Écart entre le coût des aliments sains et le revenu disponible	recherche documentaire	
		Variation saisonnière et régionale des prix alimentaires	recherche documentaire/ entrevues	question de connaissances
		Impact de l'inflation sur l'accessibilité économique à l'alimentation	entrevues	question d'opinion

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

UQAR

Le 16 mai 2025

À l'attention de :

Nambinintsoa Stéphania Ramananandro
Département sociétés, territoires et développement

Titre : LES FACTEURS SOCIO-ÉCONOMIQUES ET TERRITORIAUX DE L'INSÉCURITÉ ALIMENTAIRE CHEZ LES PERSONNES AGÉES EN MILIEU RURAL BAS-LAURENTIEN

 # Projet : 2025-728

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 : LES FACTEURS SOCIO-ÉCONOMIQUES ET TERRITORIAUX DE L'INSÉCURITÉ ALIMENTAIRE CHEZ LES PERSONNES AGÉES EN MILIEU RURAL BAS-LAURENTIEN.

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 mai 2025. Vous pouvez dès maintenant débuter vos activités de recherche.
Prenez note que ce certificat est valide jusqu'au **16 mai 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. Vous devez soumettre à l'approbation du CER-UQAR, toute modifications dans le déroulement d'une activité qui touche la nature de la participation des personnes. De plus, vous devez signaler tout incident significatif dès qu'il survient ainsi que les modifications apportées à votre projet.

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 de l'obtention de votre certification et de leur transmettre les documents addérants le cas échéant.

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 : 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 # : 2025-728

Titre du projet de recherche : LES FACTEURS SOCIO-ÉCONOMIQUES ET TERRITORIAUX DE L'INSÉCURITÉ ALIMENTAIRE CHEZ LES PERSONNES AGÉES EN MILIEU RURAL BAS-LAURENTIEN

Chercheur principal à l'UQAR
Nambinintsoa Stéphania Ramananandro,
Département sociétés, territoires et développement

Direction de recherche
En provenance de l'UQAR: Mario Handfield

Financement : Aucun

Date d'approbation du projet : 16 mai 2025
Date d'entrée en vigueur du certificat : 16 mai 2025
Date d'échéance du certificat : 16 mai 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

Annexe 4 : Lettre de recrutement

UQAR Université du Québec à Rimouski

PARTICIPANT(E)S RECHERCHÉ(E)S

TITRE DU PROJET : LES FACTEURS SOCIO-ÉCONOMIQUES ET TERRITORIAUX DE L'INSÉCURITÉ ALIMENTAIRE CHEZ LES PERSONNES AGÉES EN MILIEU RURAL BAS-LAURENTIEN

RESPONSABLE(S) DU PROJET : Nambinintsoa Stéphania Ramanapandro, étudiante à la Maîtrise en développement régional et territorial (mémoire) sous la direction de Mario Handfield, professeur au Département sociétés, territoires et développement (DSTD)

Nous sommes présentement à la recherche de personnes âgées de 65 ans et plus vivant dans les zones rurales du Bas-Saint-Laurent, intéressées à participer à une étude visant à mieux comprendre l'insécurité alimentaire vécue par les personnes âgées dans les zones rurales du Bas-Saint-Laurent. Selon l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO), l'insécurité alimentaire se produit lorsqu'une personne n'a pas toujours l'accès et les moyens (financiers, sociaux, physiques) d'obtenir une nourriture suffisante, saine et nutritive pour vivre une vie active et en bonne santé.

La participation à ce projet de recherche consiste à :

Remplir un questionnaire simple (environ 30 minutes) conçu pour recueillir des informations sur votre expérience face à l'insécurité alimentaire notamment votre situation socio-économique, vos habitudes alimentaires et votre accès aux ressources alimentaires.

Thèmes du questionnaire :

- Données sociodémographiques
- Situation économique
- Habitudes alimentaires
- Accès aux ressources alimentaires
- Mobilité et transport
- Réseau social et soutien

Les résultats permettront de mieux comprendre les défis alimentaires auxquels font face les personnes âgées en milieu rural et de proposer des solutions adaptées.

Pour participer à cette recherche, vous devez respecter les critères suivants :

- Être âgé(e) de 65 ans ou plus.
- Résider dans une zone rurale du Bas-Saint-Laurent (La Trinité-des-Monts ou Saint-Anaclet-de-Lessard).
- Avoir au moins un problème d'accès à l'alimentation, qu'il soit physique, économique ou social.
- Être capable de donner un consentement éclairé.

Confidentialité et consentement

Votre participation est volontaire et toutes les informations recueillies resteront strictement confidentielles et seront utilisées uniquement dans le cadre de ce projet de recherche. Vous pourrez vous retirer du projet à tout moment, sans justification.

Si vous êtes intéressé(e) à participer à cette étude ou si vous avez des questions, veuillez contacter la responsable du projet :

- Par courriel : ramn0002@uqar.ca
- Par téléphone : +1 (581) 447-7662

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

Annexe 5 : Courriel de demande de collaboration pour l'identification et le recrutement de la population cible

Objet : Demande de soutien pour le recrutement et invitation à une entrevue sur l'insécurité alimentaire

Madame, Monsieur,

Dans le cadre du projet de recherche sur l'insécurité alimentaire mené par Stéphania Ramananandro à l'Université du Québec à Rimouski (UQAR), nous sollicitons votre aide pour la diffusion des informations relatives au recrutement des participants.

Nous vous demandons votre soutien pour :

- **Affichage public** : Installer les affiches sur les babillards de votre établissement.
- **Distribution** : Transmettre les lettres ou dépliants de recrutement aux personnes fréquentant votre organisation.
- **Communication** : Relayer les informations du projet auprès des personnes susceptibles d'être intéressées.

Les personnes intéressées seront invitées à **contacter directement l'équipe de recherche**, sans intermédiaire, pour obtenir des détails et confirmer leur participation.

Par ailleurs, nous aimerions aussi vous inviter à **participer à une entrevue semi-dirigée** afin de recueillir votre perspective sur les facteurs d'insécurité alimentaire affectant les personnes âgées en milieu rural.

Si vous êtes intéressé et volontaire pour cette entrevue, merci de nous le signaler. Nous vous enverrons alors le formulaire d'information et de consentement (FIC) afin que vous puissiez prendre connaissance des détails de l'étude avant de confirmer votre participation.

Nous vous remercions sincèrement pour votre précieuse collaboration et espérons pouvoir échanger avec vous bientôt. N'hésitez pas à nous contacter pour toute question ou clarification.

Cordialement,

Stéphania Ramananandro

Etudiante-chercheuse responsable du projet à l'UQAR

+1 (581) 447 7662

Ramn0002@uqar.ca

Annexe 6 : Affiche de recrutement



Annexe 7 : Guide d'entretien pour les organismes sociaux

GUIDE D'ENTRETIEN

Date :

Heure :

Titre : Entretien sur l'insécurité alimentaire chez les personnes âgées en milieu rural bas-laurentien

Municipalités : La Trinité-des-Monts et Saint-Anaclet-de-Lessard

Participants :

Bonjour,

Merci d'avoir accepté de nous consacrer un peu de votre temps. Comme vous le savez, nous menons une recherche sur l'insécurité alimentaire chez les personnes âgées dans les milieux ruraux bas-laurentiens, et votre perspective en tant que [Rôle dans l'organisme] au sein de [Nom de l'organisme] est essentielle. Nous vous serons reconnaissantes d'y répondre aussi librement que possible et de donner tous les détails que vous jugez utiles. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. D'ailleurs vous n'êtes pas obligés de répondre à toutes les questions.

Les données collectées lors de cet entretien nous aideront à mieux comprendre les défis auxquels les aînés de la région font face et à proposer des solutions adaptées.

Thème 1 : Problèmes sociaux et personnels

1. **Pourriez-vous décrire le rôle de votre organisme dans la communauté, en particulier en ce qui concerne les aînés ?**
    - 1.1 Quels types de services ou de programmes offrez-vous aux aînés ?
    - 1.2 Comment évaluez-vous la participation des aînés à vos activités ?
2. **Selon votre expérience, quels sont les principaux défis sociaux que rencontrent les aînés en matière d'accès à l'alimentation dans votre municipalité ?**
    - 2.1 Observez-vous de l'isolement chez les aînés qui rencontrent des difficultés à s'alimenter ?
    - 2.2 Comment votre organisme tente-t-il de briser cet isolement ?
    - 2.3 Êtes-vous au courant de cas de discrimination liée à l'âge en matière d'accès à l'alimentation ?
3. **Comment votre organisme collabore-t-il avec d'autres acteurs locaux pour améliorer l'accès à l'alimentation des aînés ?**
    - 3.1 Travaillez-vous avec d'autres organismes communautaires, des entreprises locales ou des instances gouvernementales ?
    - 3.2 Si oui, pourriez-vous me donner des exemples de collaborations fructueuses ?
    - 3.3 Quels sont les défis liés à la collaboration intersectorielle ?

Thème 2 : Problèmes économiques

4. **Selon vous, quels sont les principaux facteurs économiques qui contribuent à l'insécurité alimentaire chez les aînés de la municipalité ?**
    - 4.1 Avez-vous constaté une augmentation de la demande d'aide alimentaire de la part des aînés ces dernières années ?

- 4.2 Comment l'inflation affecte-t-elle la capacité des aînés à se procurer des aliments sains et nutritifs ?

5. **Quels types de soutien économique votre organisme offre-t-il aux aînés en matière d'alimentation ?**
    - 5.1 Offrez-vous une aide financière directe, des coupons alimentaires ou d'autres formes de soutien ?
    - 5.2 Comment évaluez-vous l'efficacité de ces mesures ?
6. **Quelles sont, selon vous, les lacunes dans le système de soutien économique aux aînés en matière d'alimentation ?**
    - 6.1 Quels types de programmes ou de politiques pourraient être mis en place pour mieux répondre aux besoins des aînés ?

Thème 3 : Problèmes d'accès physique, territorial et de mobilité

7. **Quels sont les principaux défis d'accès physique et territorial à l'alimentation que vous observez chez les aînés de la région ?**
    - 7.2 Les commerces alimentaires sont-ils suffisamment accessibles en transport en commun ou adapté aux personnes à mobilité réduite ?
8. **Votre organisme offre-t-il des services de transport ou de livraison de nourriture aux aînés ?**
    - 8.1 Si oui, comment ces services sont-ils organisés ?
    - 8.2 Quels sont les défis liés à la prestation de ces services ?
9. **Selon vous, comment pourrait-on améliorer l'accès physique et territorial à l'alimentation pour les aînés de la région ?**
    - 9.1 Serait-il pertinent de mettre en place des jardins communautaires, des marchés de producteurs locaux ou d'autres initiatives similaires ?

Thème 4 : Recommandations et suggestions

10. **Quelles sont, selon vous, les principales forces et faiblesses des services et programmes d'aide alimentaire disponibles pour les aînés dans la région ?**
    - 10.1 Connaissez-vous des initiatives novatrices qui pourraient être reproduites dans notre région ?
11. **Quels changements aimeriez-vous voir pour améliorer la sécurité alimentaire des aînés dans la région ?**
    - 11.1 Quels sont les obstacles à la mise en place de ces changements ?
12. **Avez-vous d'autres suggestions ou commentaires concernant l'insécurité alimentaire chez les aînés dans la région ?**

Questions spécifiques par type d'organisme

- **CDC :**
    - Comment votre organisme travaille-t-il à renforcer le pouvoir d'agir des aînés en matière d'alimentation ?
    - Quelles sont les initiatives locales qui visent à créer des systèmes alimentaires plus justes et équitables pour les aînés ?

- **CAB :**
    - Quel rôle les bénévoles jouent-ils dans la lutte contre l'insécurité alimentaire chez les aînés ?
    - Comment votre organisme recrute-t-il et forme-t-il les bénévoles pour répondre aux besoins des aînés en matière d'alimentation ?
- **Banques alimentaires :**
    - Quel est le profil des aînés qui font appel à votre banque alimentaire ?
    - Comment votre organisme s'assure-t-il que les aliments distribués sont adaptés aux besoins nutritionnels des aînés ?
- **ADR/Conseillers en développement rural :**
    - Comment les enjeux d'insécurité alimentaire sont-ils pris en compte dans les stratégies de développement rural de la région ?
    - Quelles sont les initiatives qui visent à renforcer la production et la distribution d'aliments locaux pour les aînés ?
- **Organisateurs communautaires :**
    - Comment mobilisez-vous les aînés et les autres acteurs locaux pour trouver des solutions à l'insécurité alimentaire ?
    - Quelles sont les stratégies de plaidoyer que vous utilisez pour sensibiliser les décideurs aux enjeux d'insécurité alimentaire chez les aînés ?
- **Personnel municipal :**
    - Quelles sont les politiques ou les programmes municipaux qui visent à améliorer l'accès à l'alimentation pour les aînés ?
    - Comment la municipalité collabore-t-elle avec les organismes communautaires pour lutter contre l'insécurité alimentaire chez les aînés ?

Nous vous remercions sincèrement pour votre collaboration et votre temps précieux. Vos réponses nous aideront grandement dans notre recherche et contribueront à mieux comprendre et à agir sur l'insécurité alimentaire chez les aînés de notre région.

Annexe 8 : Questionnaire pour les aînés

Questionnaire sur l'insécurité alimentaire chez les personnes âgées

Informations générales

1. **Âge :** __ ans
2. **Genre** : □ Homme □ Femme □ Autre
3. **État civil** : □ Marié(e) □ Veuf/ve □ Célibataire □ Divorcé(e)
4. **Municipalité :**
5. **Situation de vie :** □ vivant Seul(e)

   □ En couple

   □ vivant avec une autre personne ou plus

   □ Autre

Ressources alimentaires

6. **Quelles sont vos principales sources d'alimentation ?**
   - Achats personnels
   - Aide alimentaire
   - Jardinage personnel
   - Jardin communautaire
   - Autre (précisez) : _____
7. **À quelle fréquence faites-vous vos courses alimentaires ?**
   - Une fois par semaine
   - Deux fois par semaine
   - Trois fois et plus par semaine
8. **Où faites-vous principalement vos courses alimentaires ?**
   - Épicerie locale
   - Supermarché en milieu urbain
   - Marché public
   - Autre (précisez) : _____
   - **Avez-vous recours à des services d'aide alimentaire ?**
   - Oui
   - Non
9. **Si oui, quels services utilisez-vous ?**
   - Banques alimentaires
   - Jardins communautaires
   - Programmes de repas communautaires
   - Autre (précisez) : _____

Accès physique

10. **Avez-vous des difficultés à vous rendre aux commerces alimentaires ?**
    - Oui
    - Non
11. **Si oui, quelles sont les principales difficultés ?**
    - Distance
    - Manque de transport
    - Problèmes de mobilité
    - Autre (précisez) : ____

Localité et proximité du marché

12. **À quelle distance se trouve le commerce alimentaire le plus proche de chez vous ?**

□ Moins de 5 km □ 5-10 km □ Plus de 10 km

Mode de transport

13. **Quel mode de transport utilisez-vous principalement pour vous rendre aux commerces alimentaires ?**
    - Voiture personnelle
    - Transport en commun
    - À pied
    - Autre (précisez) : _____

Service de distribution

14. **Utilisez-vous des services de livraison d'aliments ?**
    - Oui
    - Non
15. **Si oui, lesquels ?**
    - Livraison faite par l'épicerie ou le supermarché
    - Services de repas à domicile
    - Autre (précisez) : _____

Accès économique

16. **Avez-vous des difficultés financières à acheter des aliments ?**
    - Oui
    - Non
17. **Si oui, quelles sont les principales raisons ?**
    - Revenus insuffisants
    - Coût élevé des aliments
    - Autre (précisez) : _
18. **Quel est votre revenu annuel brut approximatif ?**

□ Moins de 20 000 $

□ 20 000 $ - moins de 40 000 $

□ 40 000 $ - 60 000 $

□ Plus de 60 000 $

19. **Le coût de la vie a-t-il un impact sur votre capacité à acheter des aliments ?**
    - Oui
    - Non
    - Je ne sais pas
20. **Si vous avez répondu "Oui" à la question précédente, comment le coût de la vie affecte-t-il votre capacité à acheter des aliments ? (Cochez toutes les réponses qui s'appliquent)**
    - Augmentation des prix produits alimentaires
    - Augmentation des coûts des services (électricité, chauffage)
    - Diminution du budget disponible pour l'alimentation
    - Autre (précisez) : _____

Soutien social et Pratiques alimentaires

21. **À quelle fréquence préparez-vous vos repas à la maison ?**
    - Tous les jours
    - Plusieurs fois par semaine
    - Rarement
    - Jamais

23. **Recevez-vous de l'aide pour préparer vos repas ?**
    a. Oui
    b. Non
24. **Si oui, de qui ?**

- Famille
- Amis
- Voisins
- Services communautaires
- Autre (précisez) : _____

Merci pour votre temps !

LISTE DES RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

Administrator, P. (2022, 16 mars). What does record inflation mean for household food insecurity in Canada? *PROOF*. https://proof.utoronto.ca/2022/what-does-record-inflation-mean-for-household-food-insecurity-in-canada/

Agence de la santé publique du Canada. (2018). *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) – Nutrition*. Gouvernement du Canada. https://www.canada.ca/content/ dam/phac-aspc/documents/services/publications/science-research-data/health-inequalities-inforgraphics/inequalities-in-food-insecurity-fr.pdf

Alkon, A. et Agyeman, J. (2011). *Cultivating food justice: Race, class, and sustainability*. MIT Press

Anadón, M. (2019). Les méthodes mixtes : Implications pour la recherche « dite » qualitative. *Recherches qualitatives*, *38*(1), 105. https://doi.org/10.7202/1059650ar

Beaulac, J., Kristjansson, E. et Cummins, S. (2009). A systematic review of food deserts, 1966–2007. Preventing Chronic Disease, 6(3), A105

Bedore, M. (2013). Geographies of capital formation and rescaling: A historical-geographical approach to the food desert problem. *Canadian Geographies / Géographies Canadiennes*, *57*(2), 133-153. https://doi.org/10.1111/j.1541-0064.2012.00454.x

Bélanger, F. et Laflamme, A. (2023). *L'insécurité alimentaire au Québec : Causes, conséquences et solutions*. Observatoire des inégalités.

Berger, M. (2024, 15 mai). *Plus du tiers des Bas-Laurentiens auront 65 ans et plus en 2030, selon le CISSS*. Radio-Canada; https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/2072931/nombre-vieillissement-population-aines-personnes-agees

Bétrémieux, P. (2010). Les figures de la vulnérabilité. *In Traité de bioéthique* (p. 174-188). Toulouse (France): érès. https://doi.org/10.3917/eres.hirsc.2010.01.0174

Blanchet, C. et Rochette, L. (2011). *Sécurité et insécurité alimentaire chez les Québécois : Une analyse de la situation en lien avec leurs habitudes alimentaires*. Institut national de santé publique du Québec.

Bontron, J.-C. (2013). L'accès aux soins des personnes âgées en milieu rural : Problématiques et expériences. *Gérontologie et société*, *36*(3), 153-171. https://doi.org/10.3917/gs.146.0153

Boucher, G., Fournier, F. et Torres, S. (2024). *Une exploration des inégalités sociales, économiques et de santé*. Observatoire des inégalités. https://observatoiredesinegalites.com/wp-content/uploads/2024/09/Une-exploration-des-inegalites-sociales-economiques-et-de-sante.pdf

Bourque Bouliane, M. et Dupéré, S. (2014). *Les personnes seules âgées de 65 ans et plus et vivant de l'insécurité alimentaire et leur recours aux services d'aide alimentaire dans le quartier Limoilou (Québec)*. Journées annuelles de santé publique (JASP), Québec.

Bourque, D. et Desrosiers, L. (2010). *Les défis démographiques des régions du Québec*. Presses de l'Université du Québec.

Caillaud, S. et Flick, U. (2016). Triangulation méthodologique. Ou comment penser son plan de recherche. In S. D. et P. R. G. Lo Monaco (dir.), *Les représentations sociales. Théories, méthodes et applications* (p. 227-240). Editions de Boeck. https://hal.science/hal-04078501

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale (CIUSSSCN). (s. d.). *Sécurité alimentaire*. Consulté 4 novembre 2025, à l'adresse https://www.ciusss-capitalenationale.gouv.qc.ca/sante-publique/inegalites-sociales-sante/securite-alimentaire

Chareyron, S. (2016). *Le non-recours aux aides sociales sous conditions de ressources*. (Thèse de doctorat, Université Paris-Est). HAL. https://theses.hal.science/tel-01514586

Collectif régional de développement du Bas-Saint-Laurent (CRD). (2023). *Plan régional de développement du Bas-Saint-Laurent 2023-2028*. (2023). https://www.crdbsl.org/www.crdbsl.org/plan-regional-developpement.html

Cloutier, M.-S., Beaulieu, M. et Gagnon, S. (2020). Vieillissement, mobilité et ruralité : enjeux et pistes d'action. *Revue canadienne du vieillissement / Canadian Journal on Aging*, *39*(2), 245-260

Drewnowski, A. et Specter, S. (2004). *Poverty and obesity: The role of energy density and energy costs*. *The American Journal of Clinical Nutrition, 79*(1), 6–16. https://doi.org/10.1093/ajcn/79.1.6

Darmon, N. et Drewnowski, A. (2015). Contribution of food prices and diet cost to socioeconomic disparities in diet quality and health : A systematic review and analysis. *Nutrition Reviews*, *73*(10), 643-660. https://doi.org/10.1093/nutrit/nuv027

Donini, L. M., Scardella, P., Piombo, L., Neri, B., Asprino, R., Proietti, A. R., Carcaterra, S., Cava, E., Cataldi, S., Cucinotta, D., Di Bella, G., Barbagallo, M. et Morrone, A. (2013a). Malnutrition in elderly : Social and economic determinants. *The Journal of Nutrition, Health and Aging*, *17*(1), 9-15. https://doi.org/10.1007/s12603-012-0374-8

Doyon, M., Élie-Leonard, J. et Arsenault-Hétu, C. (2020). La sécurisation alimentaire en milieu rural : Le cas de trois initiatives agricoles innovantes. *Organisations & territoires*, *29*(2), Article 2. https://doi.org/10.1522/revueot.v29n2.1154

Dubois, J.-L. et François-Régis, M. (2009). *Sen, liberté et pratiques du développement*. *198*(2), 245-261. https://doi.org/10.3917/rtm.198.0245

Duckett Zamor, N. (2025, mars 29). *Les usagers des banques alimentaires restent sur leur faim aux États-Unis*. Radio-Canada; https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/ 2151099/etats-unis-banques-alimentaires-departement-agriculture

Dumez, H. (2011). Qu'est-ce que la recherche qualitative ? *Le Libellio d'AEGIS*, *7*(4), 47-58.

Durette, G. et Dubé, M. (2023). *Measuring Income-Related Household Food Insecurity*. INSPQ. https://policycommons.net/artifacts/11280749/income-related-household-food-insecurity/12165939/

Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO) (2023a). *Europe and Central Asia—Regional Overview of Food Security and Nutrition 2023*. FAO. https://doi.org/10.4060/cc8608en

Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO). (2023b). *The State of Food and Agriculture 2023: Revealing the true cost of food to transform agrifood systems*. FAO. https://doi.org/10.4060/cc8608en

Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO) (2023c). *The state of Food Security and Nutrition in the World 2023*. https://doi.org/10.4060/cd1254en

Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO). (2021). *The State of Food and Agriculture 2021: Making agri-food systems more resilient to shocks and stresses*. FAO. https://doi.org/10.4060/cb4476en

Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO). (2019). *The State of Food Security and Nutrition in the World 2019.* Rapport institutionnel. FAO.

Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO). (1996). *La situation mondiale de l'alimentation et de l'agriculture 1996 : Les dimensions macroéconomiques de la sécurité alimentaire*. Rome : Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO). 352 p. https://digitallibrary.un.org/record/3932533/files/ w1358f.pdf?ln=en

Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO) (1994). *The State of Food and Agriculture 1994: Forest development and policy dilemmas*. Food and Agriculture Organization of the United Nations.

Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO), International Fund for Agricultural Development (IFAD), World Health Organization (WHO), World Food

Programme (WFP), et United Nations Children's Fund (UNICEF). (2023). *L'État de la sécurité alimentaire et de la nutrition dans le monde 2023*. https://doi.org/10.4060/cc3017fr

Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO), International Fund for Agricultural Development (IFAD), World Health Organization (WHO), World Food Programme (WFP), et United Nations Children's Fund (UNICEF). (2021). *The State of Food Security and Nutrition in the World 2021 : Transforming food systems for food security, improved nutrition and affordable healthy diets for all*. FAO.

Garthwaite, K. (2016). *Hunger pains: Life inside foodbank Britain*. Policy Press.

Gauthier, B. (2009). *Recherche sociale : De la problématique à la collecte des données* (5e éd.). Presses de l'Université du Québec.

Gojard, S., Plessz, M., Cardon, P. et Tichit, C. (2010). *Déterminants sociologiques du comportement alimentaire*. Expertise collective. Paris: Institut national de la recherche agronomique (INRA)

Gottlieb, R.et Joshi, A. (2010). *Food Justice*. MIT Press.

Gouvernement du Québec. (2024). *Bas-Saint-Laurent (région 01)*. Gouvernement du Québec. https://www.quebec.ca/gouvernement/portrait-quebec/geographie-territoire/regions-administratives/bas-saint-laurent

Institut de la statistique du Québec (ISQ). (2025). *Insécurité alimentaire*. Institut de la statistique du Québec. https://statistique.quebec.ca/vitrine/developpement-durable/strategie-2023-2028/participation-de-tous/insecurite-alimentaire

Institut de la statistique du Québec (ISQ). (2023, 18 mai). *Portrait des personnes aînées au Québec*. Institut de la statistique du Québec. https://statistique.quebec.ca/fr/communique/portrait-personnes-ainees-quebec

Institut de la statistique du Québec (ISQ). (2021). *Bulletin statistique régional : Bas-Saint-Laurent*. Institut de la statistique du Québec. https://statistique.quebec.ca/fr/document/bulletin-statistique-regional-bas-saint-laurent

Institut de la statistique du Québec (ISQ). (2019a). *Perspectives démographiques du Québec et des régions, 2016-2066*. Institut de la statistique du Québec. https://statistique.quebec.ca/fr/fichier/perspectives-demographiques-du-quebec-et-des-regions-2016-2066-edition-2019.pdf

Institut de la statistique du Québec (ISQ) (2019b). *Projections démographiques*. Institut de la statistique du Québec. https://statistique.quebec.ca/fr/statistiques/par-themes/demographie-et-population/projections-demographiques

Institut national de santé publique du Québec (INSPQ). (2025). *Inégalités sociales de santé en lien avec l'insécurité alimentaire au Québec*. INSPQ. https://www.inspq.qc.ca/publications/sujets/inegalites-sociales-de-sante

Institut national de santé publique du Québec (INSPQ). (2015). *Les personnes seules âgées de 65 ans et plus et vivant de l'insécurité alimentaire et leur recours aux services d'aide alimentaire, dans le quartier Limoilou, Québec | Journées annuelles de santé publique (JASP)*. Institut national de santé publique du Québec. https://www.inspq.qc.ca/jasp/les-personnes-seules-agees-de-65-ans-et-plus-et-vivant-de-l-insecurite-alimentaire-et-leur-recours-aux-services-d-aide-alimentaire-dans-le-quartier-limoilou-quebec

Janin, P. et Suremain, C.-É. de. (2012). *L'insécurité alimentaire : Dimensions, contextes et enjeux* (p. 147). La Documentation française. https://ird.hal.science/ird-00735028

Keating, N. et Phillips, J. (2008). A critical human ecology perspective on rural ageing. *In* N. Keating dir.), *Rural ageing: A good place to grow old? (*p. 1–10). Policy Press.

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

Laurent, É. (2023). *Précarité énergétique et insécurité alimentaire en Europe*. *In* Observatoire français des conjonctures économiques (OFCE). *L'économie européenne 2023-2024* (p. 32-41). Paris : Presses Universitaires de France. https://shs.cairn.info/l-economie-europeenne-2023-2024--9782348079993-page-32?lang=fr

Lee, J. et Frongillo, E.(2001). *Factors associated with food insecurity among U.S. elderly persons: Importance of functional impairments*. *The Journal of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, *56*(2), S94–S99. doi: 10.1093/geronb/56.2.s94.

Loopstra, R. et Tarasuk, V. (2013). Severity of Household Food Insecurity Is Sensitive to Change in Household Income and Employment Status among Low-Income Families1–3. *The Journal of Nutrition*, *143*(8), 1316-1323. https://doi.org/10.3945/jn.113.175414

Masquelier, B. et Eggerickx, T. (2011). *Dynamiques de Pauvretés Et Vulnérabilités en Démographie Et en Sciences Sociales : Actes de la Chaire Quetelet 2007*. Presses univ. de Louvain.

McIntyre, L. et Rondeau, K. (2009). Food insecurity. I*n Social determinants of health : Canadian perspectives* (p. 188-204). Canadian Scholars' Press.

Mercille, G., Richard, L., Gauvin, L., Kestens, Y., Shatenstein, B., Daniel, M. et Payette, H. (2016). The food environment and diet quality of urban-dwelling older women and men : Assessing the moderating role of diet knowledge. *Canadian Journal of Public Health = Revue Canadienne de Santé Publique*, *107*(Suppl. 1), eS34-eS41. https://doi.org/10.17269/CJPH.107.5309

Ministère de l'Environnement, de la Lutte contre les changements climatiques, de la Faune et des Parcs. (2025). *Les enjeux régionaux des changements climatiques – Bas-Saint-Laurent*. https://www.environnement.gouv.qc.ca/autorisations/autorisation-ministerielle/changements/fiche-regionale-sensibilisation-changements-climatiques.pdf

Noovo Info. (2023). *Le tiers des Bas-Laurentiens âgés de 65 ans et plus en 2040 | Noovo Info*. https://www.noovo.info/nouvelle/le-tiers-des-bas-laurentiens-ages-de-65-ans-et-plus-en-2040.html

Nosratabadi, S., Khazami, N., Abdallah, M. B., Lackner, Z., S. Band, S., Mosavi, A. et Mako, C. (2020). Social Capital Contributions to Food Security : A Comprehensive Literature Review. *Foods*, *9*(11), 1650. https://doi.org/10.3390/foods9111650

Nussbaum, M. (2011). *Creating capabilities: The human development approach*. Harvard University Press.

Organisation de coopération et de développement économiques (OCDE) et et Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO). (2019). *Perspectives agricoles de l'OCDE et de la FAO 2019-2028*. FAO.

Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO). (1996). *Déclaration de Rome sur la sécurité alimentaire mondiale*. https://www.fao.org/documents/card/fr/c/ca6409fr

Pageau, M. (2008). *Cadre de référence en matière de sécurité alimentaire : Mise à jour 2008*. Ministère de la santé et des services sociaux.

Paugam, S. (2005). *Les formes élémentaires de la pauvreté.* Presses Universitaires de France.

Payette, H. et Shatenstein, B. (2005). Determinants of Healthy Eating in Community-dwelling Elderly People. *Canadian Journal of Public Health = Revue Canadienne de Santé Publique*, *96*(Suppl 3), S30-S35. https://doi.org/10.1007/BF03405198

Plante, C., Hamel, D., Rochette, L., Riopel Meunier, J., Larocque, I. et Dubé, È. (2021). Insécurité alimentaire en temps de pandémie de la COVID-19 et inégalités en alimentation au Québec. *Nutrition Science en évolution : la revue de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec*, *18*(3), 9-15. https://doi.org/10.7202/1076355ar

Pluye, P. (2016). *Les méthodes mixtes*. Éd. Science et bien commun. https://scienceetbiencommun.pressbooks.pub/evaluationpolpub/chapter/les-methodes-mixtes/

Polsky, J. C. (2024, octobre 16). *Les tendances associées à l'insécurité alimentaire des ménages tirées de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, 2017 à 2022*. Stastistique Canada. https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/82-003-x/2024010/article/00002-fra.htm

Power, E. M. (2005). Determinants of Healthy Eating Among Low-income Canadians. *Canadian Journal of Public Health*, *96*(3), S42-S48. https://doi.org/10.1007/BF03405200

Public Health Agency of Canada. (2022). *Inequalities in food insecurity in Canada : The experience of youth, adults and older adults*. Public Health Agency of Canada = Agence de la santé publique du Canada.

Quandt, S. A., Arcury, T. A., McDonald, J., Bell, R. A. et Vitolins, M. (2001). Nutritional self-management of elderly widows in rural communities. *Gerontologist*, *41*(3), 349-356.

Robeyns, I. (2005). The capability approach: A theoretical survey. *Journal of Human Development*, *6*(1), 93-117

Sen, A. (1982). *Poverty and Famines : An Essay on Entitlement and Deprivation*. OUP Oxford.

Sen, A. (1999). *Development as freedom*. Oxford University Press.

Sen, A. (2000). *Un nouveau modèle économique : Développement, justice, liberté*. Odile Jacob.

Simard, M. (2008). La géographie de l'économie sociale au Bas-Saint-Laurent : Une analyse sous l'angle des disparités territoriales. *Économie et Solidarités*, *39*(1), 131-147.

Simard, M. (2017). L'économie sociale au Bas-Saint-Laurent : Son impact à l'émergence d'un modèle de développement territorial progressiste. *Géographie, économie, société*, *19*(1), 75-107. https://doi.org/10.3166/ges.19.2017.0004

Simard, M. (2021). Dévitalisation rurale et inégalités alimentaires : une perspective territoriale. *Organisations & Territoires*, *30*(1), 21-40

Smith, C. et Morton, L. (2009). Rural food deserts: Low-income perspectives on food access in Minnesota and Iowa. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, *41*(3), 176-187

Spratling, C. (2021). Cette Amérique qui crie famine. *National Geographic*. https://www.nationalgeographic.fr/histoire/2021/08/cette-amerique-qui-crie-famine

Statistique Canada. (2022a). *Profil du recensement, Recensement de la population de 2021 – La Trinité-des-Monts*. Gouvernement du Canada.

Statistique Canada. (2022b). *Profil du recensement, Recensement de la population de 2021 – Saint-Anaclet-de-Lessard*. Gouvernement du Canada. https://www12.statcan.gc.ca/census-recensement/2021/dp-pd/prof/details/page.cfm?Lang=F&DGUIDlist=2021A00052410030

Statistique Canada. (2023). *Indice des prix à la consommation : composante alimentation.* Gouvernement du Canada.

Statistique Canada, G. C. (2024, 16 octobre). *Les tendances associées à l'insécurité alimentaire des ménages tirées de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, 2017 à 2022*. https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/82-003-x/2024010/article/00002-fra.htm

Sylvie, A. K., Jiang, Q. et Cohen, N. (2013). Identification of Environmental Supports for Healthy Eating in Older Adults. *Journal of Nutrition in Gerontology and Geriatrics*, *32*(2), 161-174. https://doi.org/10.1080/21551197.2013.779621

Tarasuk, V. (2005). Household Food Insecurity in Canada: *Topics in Clinical Nutrition*, *20*(4), 299-312. https://doi.org/10.1097/00008486-200510000-00003

Tarasuk, V., Fafard St-Germain, A.-A. et Li, T. (2022). Surveillance de l'insécurité alimentaire des ménages au Canada : L'heure du bilan. *Promotion de la santé et prévention des maladies chroniques au Canada*, *42*(10), 501-506. https://doi.org/10.24095/hpcdp.42.10.04f

Tarasuk, V. et Mitchell, A. (2020). *Household Food Insecurity in Canada, 2017–2018*. PROOF – Food Insecurity Policy Research

Uppal, S. (2023). *Food insecurity among Canadian families*. Statistique Canada. https://www150.statcan.gc.ca/n1/en/pub/75-006-x/2023001/article/00013-eng.pdf?st=ITfWdzaB

Van der Horst, H., Pascucci, S. et Bol, W. (2014). The "dark side" of food banks? Exploring emotional responses of food recipients in the Netherlands. *British Food Journal*, *116*(9), 1506-1520

Villemin, E. (2025, mai 1). L'insécurité alimentaire grave en forte hausse au Québec. *Observatoire québécois des inégalités*. https://observatoiredesinegalites.com/insecurite-alimentaire-grave-en-forte-hausse/

Vivre en Ville. (2018). *Accès à une saine alimentation chez les personnes aînées.* Carrefour de Vivre en Ville. https://carrefour.vivreenville.org/publication/acces-une-saine-alimentation-chez-les-aines

Walker, R. E., Keane, C. R. et Burke, J. G. (2010). Disparities and access to healthy food in the United States : A review of food deserts literature. *Health & Place*, *16*(5), 876-884. https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2010.04.013

Warin, P. (2010). Qu'est-ce que le non-recours aux droits sociaux ? *La Vie des idées*. https://laviedesidees.fr/Qu-est-ce-que-le-non-recours-aux

Warin, P. (2017). *Le non-recours aux politiques sociales*. Presses universitaires de Grenoble. https://doi.org/10.3917/pug.warin.2017.01

Willows, N. D. (2005). Determinants of healthy eating in Aboriginal peoples in Canada : The current state of knowledge and research gaps. *Canadian Journal of Public Health = Revue canadienne de santé publique*, *96*(Suppl. 3), S32-36, S36-41.

Wolfe, W. S., Frongillo, E. A. et Valois, P. (2003). Understanding the Experience of Food Insecurity by Elders Suggests Ways to Improve Its Measurement. *The Journal of Nutrition*, *133*(9), 2762-2769. https://doi.org/10.1093/jn/133.9.2762

Yoshikawa, A., Smith, M. L., Lee, Shinduk, L., Towne, S. D. Jr et Ory, M. G. (2021). The role of improved social support for healthy eating in a lifestyle intervention : Texercise Select. *Public Health Nutrition*, *24*(1), 146-156. https://doi.org/10.1017/S1368980020002700