

INSÉCURITÉ *alimentaire:*

OBSERVATIONS ET PISTES D'ACTION



PERSPECTIVES DES MEMBRES DE LA TQSA
SUR L'INSÉCURITÉ ALIMENTAIRE ET SUR
DES PISTES D'ACTION POUR LA RÉDUIRE

Février 2026



Table
québécoise
sur la saine
alimentation

OBSERVATIONS *du terrain*



Cette première section présente les observations des membres de la TQSA sur les enjeux, les barrières d'accès, les besoins de différents groupes et les conséquences de l'insécurité alimentaire sur le terrain.

L'INSÉCURITÉ ALIMENTAIRE EST EN FORTE PROGRESSION :

- Elle touche désormais un nombre croissant de **travailleurs**.
- Certaines personnes en **situation de vulnérabilité** sont particulièrement touchées, par exemple les **familles en période de périnatalité**, les **jeunes d'âge scolaire** et les **jeunes adultes**.
- Les besoins sont importants dans les **grands centres** tout comme dans les **milieux ruraux et les régions éloignées**. L'attention portée au « plus grand nombre » peut parfois occulter des situations critiques en milieux ruraux.

COÛT
DE LA VIE

REVENUS

Le nombre important de travailleurs qui fréquentent les banques alimentaires révèle un déséquilibre entre les revenus et le coût de la vie.



Des constats bien réels :

. **23,4 %**

des ménages qui bénéficient du dépannage alimentaire ont un emploi comme principale source de revenus, selon le Bilan-Faim 2026 du réseau des Banques alimentaires du Québec¹.

. **75 %**

des personnes de 15 ans et plus en situation d'insécurité alimentaire avaient un revenu d'emploi en 2022, selon les données de Statistiques Canada².

. **29 %**

des familles ayant au moins un tout-petit étaient en situation d'insécurité alimentaire en 2023, selon les données de l'Enquête canadienne sur le revenu³.

. **28 %**

des enfants de moins de 18 ans (1 enfant sur 4) en 2023 au Québec vivaient dans des ménages touchés par une forme d'insécurité alimentaire. Cela représentait 463 000 enfants dans la province⁴.

. **40 %**

des étudiant(e)s vivent une forme d'insécurité alimentaire, qu'elle soit grave, modérée ou légère, selon une enquête réalisée auprès d'étudiant(e)s collégiaux en septembre 2024⁵.



La hausse de certaines réalités complexes amène des changements dans la clientèle qui fréquente certains organismes membres de la TQSA. Elle met sous pression ces organisations contraintes d'adapter en continu leurs services et de s'assurer que leurs intervenants communautaires peuvent agir dans de bonnes conditions.

- Prenons l'exemple de l'organisme Alima qui doit adapter ses services pour répondre à une hausse du nombre de femmes enceintes en situation d'itinérance qui se présentent en état de dénutrition important et avec des traumatismes multiples.



Des barrières subsistent et freinent la capacité d'agir durablement : coordination intersectorielle insuffisante, nécessité d'un meilleur arrimage aux politiques publiques et la fragilité des financements publics et privés (souvent compensée par le bénévolat).

PISTES D'ACTION

pour réduire l'insécurité alimentaire ou en atténuer les conséquences

Cette section présente des exemples d'actions jugées porteuses par les membres de la TQSA pour réduire ou atténuer les conséquences de l'insécurité alimentaire, ainsi que de constats illustrant leur pertinence et leur complémentarité.

- Les **ateliers Cuisinons avec Olo** sont un modèle intéressant qui combine des apprentissages, la manipulation des aliments et des échanges entre pairs, tout en offrant la possibilité de rapporter des mets et des aliments à la maison. Cette approche favorise des effets positifs sur les connaissances, renforce l'autonomie et contribue au soutien. Son intérêt est d'autant plus important qu'elle intervient durant la période périnatale, celle des 1000 premiers jours, une période particulièrement sensible pour le développement de l'enfant.
- Le projet **Mobilisation étudiante pour Bien manger, bon marché** d'Équiterre met de l'avant un volet éducatif visant à renforcer la capacité des jeunes postsecondaires à se nourrir de façon saine, abordable et durable, pour éviter que davantage d'entre eux doivent avoir recours au soutien des banques alimentaires. Ce projet met en valeur des solutions concrètes et il mobilise la population étudiante collégiale et universitaire par des activités sur les campus et une campagne de sensibilisation.
- Les **cuisines collectives** sont des initiatives qui favorisent, entre autres, une réduction des coûts.
- Les **popotes roulantes** favorisent l'accès à des repas sains et nutritifs pour les personnes âgées ainsi que dans les milieux ruraux.
- L'**alimentation scolaire** constitue une piste d'action structurante pour agir durablement sur l'insécurité alimentaire des jeunes. En assurant l'accès quotidien à des repas nutritifs dans les milieux éducatifs — qu'il s'agisse de petits déjeuners, de collations ou de dîners — ces initiatives contribuent à réduire les inégalités sociales de santé et à renforcer la sécurité alimentaire des enfants, particulièrement dans les communautés les plus vulnérables. Lorsqu'elle est soutenue par les politiques publiques, l'alimentation scolaire devient bien plus qu'une mesure d'aide ponctuelle : elle représente un investissement social qui favorise la réussite éducative, la santé des jeunes et le développement d'environnements alimentaires sains. Elle est ainsi en cohérence avec les objectifs de la Politique bioalimentaire 2025-2035 et de la Stratégie nationale de prévention en santé 2025-2035, en agissant en amont sur les déterminants de la santé et sur la sécurité alimentaire des enfants.
- Différents types de **dons alimentaires** existent. Ils permettent de lutter contre le gaspillage alimentaire et redistribuer les surplus. En voici quelques exemples: les dons de lait, les dons de gibier saisi, les dons des chasseurs et l'abattage de bêtes faibles dans leur région (ex. le projet Viande solidaire en Estrie), etc. Des collaborations structurantes avec le MAPAQ ont été soulignées.
- D'autres **projets de récupération** contribuent également à la lutte contre le gaspillage alimentaire, comme les projets de récupération en épiceries, le glanage (une solution qui repose sur le bénévolat et qui est limitée durant la saison hivernale) et les ententes avec des supermarchés. Il a été souligné qu'à elle seule, la récupération ne peut pas être vue comme une solution unique.





Bien qu'indispensables, les mesures d'atténuation n'interviennent pas directement sur les causes de l'insécurité alimentaire. L'enjeu central demeure l'accès à un revenu suffisant et le déploiement d'approches préventives.



Sur le terrain, des initiatives inspirantes combinent des actions permettant un soulagement immédiat et des actions pour agir sur les causes de l'insécurité alimentaire, comme celles de Cuisinons avec Olo, le projet Mobilisation étudiante pour Bien manger, bon marché et l'alimentation scolaire présentées ci-dessus.



Impliquer les personnes concernées dans la conception des solutions peut favoriser leur pertinence et leur appropriation.



Des actions structurantes sont nécessaires pour réduire durablement l'insécurité alimentaire.

- Au-delà des initiatives locales, des mesures fiscales et des programmes sociaux adéquats sont jugés essentiels pour un impact durable.
- Les enjeux d'accessibilité, notamment les difficultés à transporter plusieurs sacs de denrées par transport en commun, méritent également d'être réfléchis.
- Il est nécessaire de dépasser une logique strictement d'aide alimentaire pour assurer réellement la sécurité alimentaire. Cela suppose de considérer le droit à l'alimentation, de renforcer les systèmes alimentaires (adaptés aux réalités régionales) et de redonner du pouvoir aux communautés.

À propos de ce document

Cette infographie présente les observations des membres de la TQSA sur l'insécurité alimentaire ainsi que des pistes d'action pour la réduire ou en atténuer les conséquences. Les constats présentés dans cet outil sont issus d'une réflexion collective fondée sur les savoirs expérientiels des membres de la Table et leur connaissance des réalités observées dans leurs réseaux respectifs. Il s'inscrit en complémentarité des données probantes existantes et il ne prétend pas dresser un portrait exhaustif de l'insécurité alimentaire au Québec.

Références

¹ Banques alimentaires Québec (2026). Bilan-faim 2026. https://banquesalimentaires.org/wp-content/uploads/2026/10/Bilan-Faim_2026_fr.pdf

² IRIS (2024). L'insécurité alimentaire gagne du terrain au sein de la classe moyenne québécoise. <https://observatoiredelesinegalites.com/linsecurite-alimentaire-gagne-du-terrain-au-sein-de-la-classe-moyenne-quebecoise/>

³ Observatoire des tout-petits (2025). Agir sur le revenu des familles pour contrer l'insécurité alimentaire. <https://tout-petits.org/actualites/2025/agir-sur-le-revenu-des-familles-pour-contrer-l-insecurite-alimentaire/>

⁴ Institut de la statistique du Québec (2024). Portrait de l'insécurité alimentaire au Québec : évolution et facteurs associés (2018-2023). Gouvernement du Québec. <https://statistique.quebec.ca/fr/fichier/insecurite-alimentaire-quebec-evolution-facteurs.pdf>

⁵ Léger (2024). L'insécurité alimentaire en milieu d'enseignement supérieur : une étude auprès de la population étudiante québécoise. <https://unionetudiante.ca/Media/publicDocuments/c38f0b6b-8a6d-4b20-bc07-83ec796948bd.pdf>