



**ICRML**

Institut canadien  
de recherche  
sur les minorités  
linguistiques

**CIRLM**

Canadian Institute  
for Research  
on Linguistic  
Minorities

# Visages de l'insécurité alimentaire des francophones des Maritimes

Rapport

Dominique Pépin-Filion, Éric Forgues,  
Joannie LeBlanc et Carole C. Tranchant

Septembre 2018

ISBN - 978-1-926730-65-3

© Institut canadien de recherche sur les minorités linguistiques/  
Canadian Institute for Research on Linguistic Minorities  
Pavillon Léopold-Taillon, Maison Massey  
Université de Moncton, Campus de Moncton  
Moncton (Nouveau-Brunswick), Canada E1A 3E9  
Téléphone : 506 858-4669  
Site Web : [www.icrml.ca](http://www.icrml.ca)

Dépôt légal : 4<sup>e</sup> trimestre 2018  
Bibliothèque et Archives Canada

# Visages de l'insécurité alimentaire des francophones des Maritimes

## Rapport

Dominique Pépin-Filion, Éric Forgues,  
Joannie LeBlanc et Carole C. Tranchant

Moncton (Nouveau-Brunswick)  
Septembre 2018



**ICRML**  
Institut canadien  
de recherche  
sur les minorités  
linguistiques

**CIRLM**  
Canadian Institute  
for Research  
on Linguistic  
Minorities

L'**Institut canadien de recherche sur les minorités linguistiques** est un organisme de recherche indépendant et sans but lucratif créé grâce à un financement de Patrimoine canadien. Il exerce un rôle de leader, de rassembleur et de partenaire auprès des chercheurs, des organismes communautaires et des instances gouvernementales, afin de promouvoir une plus grande connaissance de la situation des minorités de langue officielle du Canada et une meilleure compréhension de leurs enjeux prioritaires.

L'Institut canadien de recherche sur les minorités linguistiques reconnaît l'appui du gouvernement du Canada.

**Canada**

## REMERCIEMENTS

Nous souhaitons exprimer nos plus sincères remerciements au Consortium national de formation en santé – Volet Université de Moncton pour le financement accordé pour la réalisation de la présente étude. Nous remercions également les personnes qui ont rendu cette étude possible, notamment celles qui ont participé aux entretiens et accepté de nous faire part de leur expérience de l'insécurité alimentaire.

## TABLE DES MATIÈRES

---

INTRODUCTION	1
1. OBJECTIF DE RECHERCHE	1
2. REVUE DE LA LITTÉRATURE	2
2.1. PORTRAIT ET DÉTERMINANTS DE LA SANTÉ DES FRANCOPHONES EN SITUATION MINORITAIRE	2
2.2. LA SÉCURITÉ ALIMENTAIRE	3
3. MÉTHODOLOGIE	4
3.1. PROFIL DES RÉPONDANTS	5
4. RÉSULTATS	7
4.1. L'INSÉCURITÉ ALIMENTAIRE	7
4.1.1. RESTRICTIONS ET PRIVATIONS ALIMENTAIRES	7
4.1.2. ACHETER LE MOINS CHER	9
4.1.3. AUTOSUBSISTANCE	11
4.1.4. S'INQUIÉTER DE MANQUER DE NOURRITURE	13
4.1.5. MALNUTRITION	13
4.1.6. MANQUE ÉPISODIQUE DE NOURRITURE	15
4.1.7. MANQUE CHRONIQUE DE NOURRITURE	17
4.1.8. FAIM ET SOUS-ALIMENTATION	19
CONCLUSION	20
4.2. L'ALIMENTATION	20
4.2.1. AVANT ET MAINTENANT	20
DÉFIS, EFFORTS DÉPLOYÉS	23
TENSIONS, CONTRADICTIONS, OPPOSITIONS, AMBIVALENCES	24
4.2.2. HABITUDES ET PRÉFÉRENCES ALIMENTAIRES	27
ALIMENTS ET METS TRADITIONNELS, IDENTITÉ CULTURELLE À TRAVERS L'ALIMENTATION	27
ALIMENTS INDUSTRIELS	27
PRÉFÉRENCES ALIMENTAIRES	28
TYPES DE PRÉFÉRENCES ALIMENTAIRES	30
DES PRÉFÉRENCES QUAND C'EST POSSIBLE	31
SE FAIRE PLAISIR	32
4.2.3. LES DÉSÉQUILIBRES ET LES MANQUES ALIMENTAIRES PERÇUS	33

« LE SEL, LE SUCRE, LE GRAS » _____	34
4.2.4. COMPÉTENCES EN MATIÈRE D'ALIMENTATION _____	35
ACQUISITION ET TRANSMISSION DES CONNAISSANCES _____	36
CONNAISSANCES EN NUTRITION _____	38
4.2.5. STRATÉGIES ALIMENTAIRES _____	40
PRIORITÉS EN MATIÈRE D'ALIMENTATION _____	40
ASTUCES ET DÉBROUILLARDISE _____	40
LA SIMPLIFICATION _____	42
STRATÉGIE EN CONTEXTE URBAIN _____	44
SE CONTENTER DE CE QUE L'ON A _____	45
JARDINAGE _____	45
CHASSE ET PÊCHE _____	46
4.2.6. STRATÉGIES ALIMENTAIRES ACTIVES OU PASSIVES _____	46
4.2.7. LA DÉBROUILLARDISE, LA FIERTÉ ET LE SENS DE L'ACCOMPLISSEMENT _____	48
4.2.8. ÉCONOMIE ET RATIONALISATION _____	49
LE COÛT DES ALIMENTS _____	49
L'IMPORTANCE DES QUANTITÉS, DE LA DURÉE, DE LA SIMPLICITÉ _____	51
LES COMPROMIS ET LA VARIÉTÉ _____	52
L'IMPORTANCE DES RÉSERVES ALIMENTAIRES _____	54
4.2.9. PÉRIODICITÉ ET RYTHMES IMPORTANTS _____	56
4.2.10. RÉSIGNATION, ABNÉGATION, SENS DE L'HUMOUR _____	57
4.2.11. RETENUE, RÉSERVE, MODESTIE, HUMILITÉ, HÉSITATION DANS LES PROPOS _____	58
CONCLUSION _____	59
4.3. L'AIDE ALIMENTAIRE _____	59
4.3.1. LA QUANTITÉ D'ALIMENTS _____	59
4.3.2. LA QUALITÉ DES ALIMENTS _____	60
4.3.3. L'ACCÈS AUX BANQUES ALIMENTAIRES _____	65
4.3.4. LE CONTACT AVEC LE PERSONNEL DES BANQUES ALIMENTAIRES _____	69
4.3.5. LE SOUTIEN DU RÉSEAU SOCIAL _____	72
4.3.6. PERCEPTIONS À L'ÉGARD DU DON ALIMENTAIRE _____	77
CONCLUSION _____	80
4.4. UNE PRÉCARITÉ ÉCONOMIQUE _____	81
4.4.1. LA PAUVRETÉ AVEC UN TRÈS FAIBLE REVENU _____	81

4.4.2. PRÉCARITÉ ET DIFFICULTÉS ÉCONOMIQUES	88
4.4.3. CONSOMMATION RÉDUITE AU MINIMUM	93
4.4.4. REVENU INSUFFISANT POUR L'ALIMENTATION	95
4.4.5. ENFANTS ET PERSONNES À CHARGE : LE LOT DES FEMMES	97
4.4.6. LE LOGEMENT	99
4.4.7. LE TRANSPORT	103
4.4.8. AUGMENTATION DES COÛTS	106
CONCLUSION	108
4.5. SANTÉ	108
4.5.1. DIÈTE ET SANTÉ	118
CONCLUSION	120
4.6. LANGUE ET SITUATION MINORITAIRE	121
4.6.1. VÉCU LINGUISTIQUE DES RÉPONDANTS	121
4.6.2. COMPÉTENCES LINGUISTIQUES	123
4.6.3. IMPORTANCE DE LA LANGUE	124
4.6.4. LANGUE DE SERVICE	126
CONCLUSION	128
5. ÉLÉMENTS DE SYNTHÈSE	128
5.1. L'INSÉCURITÉ ALIMENTAIRE ET LES DIMENSIONS INFLUENTES	128
5.2. L'INSÉCURITÉ ALIMENTAIRE : PRÉCARITÉ DE REVENU, INCAPACITÉ DE SANTÉ ET ENTRAIDE	131
6. CONCLUSION	132
ANNEXES - PERSONNES RENCONTRÉES	134
RÉFÉRENCES	136



# Visages de l'insécurité alimentaire des francophones des Maritimes

Dominique Pépin-Filion, Éric Forgues, Joannie LeBlanc et Carole C. Tranchant

## INTRODUCTION

Ce rapport de recherche vise à mettre en lumière les réalités et les expériences de francophones qui vivent de l'insécurité alimentaire dans les provinces maritimes. Cette recherche constitue un complément et un prolongement au projet « Portrait de la sécurité alimentaire communautaire au Nouveau-Brunswick » (Pépin-Filion et coll., 2016). L'étude produite dans le cadre de ce projet portait sur les politiques publiques et les approches privilégiées par les intervenants<sup>1</sup> communautaires afin de favoriser la sécurité alimentaire dans les différents contextes ruraux et urbains des communautés linguistiques néo-brunswickoises. Dans la présente étude, nous tentons de saisir les réalités des francophones vivant une situation d'insécurité alimentaire et les stratégies qu'ils adoptent pour y faire face. Cette étude vient ainsi compléter la première en élargissant le territoire couvert par l'analyse, d'une part, et en prenant en considération le point de vue des personnes qui vivent une forme d'insécurité alimentaire, d'autre part. Elle nous permettra notamment de voir si et, le cas échéant, comment les stratégies et les moyens mis en place par les divers intervenants dans le domaine de l'alimentation permettent de réduire l'insécurité alimentaire des personnes visées, et comment ces stratégies s'harmonisent avec les moyens utilisés par ces personnes pour réduire leur insécurité alimentaire.

La problématique de l'insécurité alimentaire a très peu fait l'objet d'études du côté des communautés francophones en situation minoritaire (CFSM). En plus de porter sur les francophones, notre analyse a tenté de voir si la langue pouvait représenter un enjeu pour les francophones qui s'ajoutait à celui de l'insécurité alimentaire. Par ailleurs, nous estimons important d'aborder des enjeux socioéconomiques qui touchent les populations francophones. Le fait de croiser les enjeux linguistiques avec des enjeux socioéconomiques permet d'enrichir notre connaissance des communautés francophones vivant en situation minoritaire.

La première section de ce rapport énonce l'objectif général de cette recherche. La deuxième offre une revue de la littérature sur l'insécurité alimentaire en lien avec les déterminants de la santé chez les francophones en situation minoritaire. La troisième partie précise la méthodologie de la recherche. La quatrième section présente en détail les résultats des entretiens selon six grands thèmes abordés : l'insécurité alimentaire, l'alimentation, l'aide alimentaire, la précarité économique, la santé, puis la langue en situation minoritaire. Enfin, la cinquième partie discute de ces résultats dans un effort de synthèse pouvant informer la compréhension de la problématique et les interventions pratiques dans le domaine.

## 1. OBJECTIF DE RECHERCHE

Cette recherche vise à apporter des éléments de compréhension d'un déterminant important de la santé des populations francophones, soit la sécurité alimentaire. Le champ de la recherche sur la santé des populations francophones en situation minoritaire est en pleine croissance au Canada, bien qu'il reste caractérisé par des études de nature exploratoire et descriptive témoignant de la relative nouveauté de cette problématique de recherche (Forgues et coll., 2009). À l'intérieur de ce champ de recherche, le thème des déterminants de la santé des minorités de langue officielle a

---

<sup>1</sup> Le générique masculin est utilisé pour alléger le texte. Il inclut les femmes et les hommes.

pour sa part fait l'objet d'études dont les résultats ne sont pas toujours probants ou concordants (Bouchard et coll. 2005a, 2005b, 2009; Gaboury et Bouchard, 2008; Bélanger et coll., 2011). Nous voulons améliorer la compréhension des processus complexes qui contribuent à plonger certains ménages francophones dans l'insécurité alimentaire. Nous le faisons en prenant en compte le point de vue des personnes qui souffrent d'insécurité alimentaire.

## **2. REVUE DE LA LITTÉRATURE**

### **2.1. Portrait et déterminants de la santé des francophones en situation minoritaire**

Plusieurs travaux de recherche portant sur la population francophone en situation minoritaire ont permis d'établir un portrait de son état de santé dans différentes régions de la francophonie canadienne (Forgues et coll., 2009). Des études donnent également un aperçu des liens qui existent entre l'état de santé et certains déterminants de la santé (déterminants sociaux et déterminants liés aux habitudes de vie et aux comportements) dans le contexte de la francophonie minoritaire (Picard et Charland, 1999; Godin et coll., 2004; Levesque, 2005). Par exemple, la recherche de Gravelle et Denis-Ménard (1996) sur les aînés dans la région d'Ottawa jette un éclairage sur les facteurs qui contribuent à leur qualité de vie tels que l'éducation, la vie dans la maison familiale, la perception de l'état de santé, l'état civil et la situation économique. D'après les travaux de Louise Bouchard et de ses collaborateurs, il semble que les déterminants de la santé soient sensiblement les mêmes pour la population francophone et anglophone, mais l'incidence marquée de certains facteurs chez les francophones, comme l'âge et la situation économique, rend plus précaire et vulnérable l'état de santé de la communauté francophone, notamment dans le Sud-Est de l'Ontario (Bouchard et coll., 2005a). Les travaux de McKellar (1999) montrent que, malgré une perception somme toute positive à l'égard de leur santé, l'état de santé des aînés masculins francophones en Ontario, dont les conditions économiques sont plus difficiles, est plus précaire. Les résultats de la thèse réalisée par Bourbonnais (2007) vont dans le même sens. Celle-ci dresse un portrait de la santé qui révèle une précarité accrue chez les aînés de la minorité francophone en Ontario comparativement aux aînés de la majorité anglophone.

Selon les analyses de Boudreau et Farmer (1999), il existerait des différences notables entre les francophones et les anglophones en matière de santé, qui donneraient lieu de croire que l'appartenance linguistique intervient également dans le secteur de la santé. En outre, le soutien social et le climat familial représentent des facteurs qui influent sur l'état de santé de ces populations. D'autres travaux de Bouchard et coll. (2005b) montrent que les répondants francophones se sont déclarés en moins bonne santé que les anglophones (voir aussi Gaboury et Bouchard, 2008). Cette perception de l'état de santé serait associée au fait d'être francophone en situation minoritaire, au sexe, à l'âge, au statut d'immigrant ainsi qu'à diverses variables reliées au style de vie et à l'organisation familiale. Les travaux de Picard et Allaire (2005) mettent en lumière le lien qui unit la santé des personnes et des collectivités et le milieu de vie, la profession, la littératie, le revenu et le travail ou le chômage. Les francophones semblent avoir plus de problèmes de santé que les anglophones, mais leur situation s'est améliorée depuis l'an 2000.

L'équipe de Louise Bouchard s'est proposé de vérifier l'hypothèse qui pose le contexte linguistique minoritaire comme un déterminant de la santé, une fois que les autres facteurs ont été pris en compte (Bouchard et coll., 2009). La question qu'elle examine consiste à savoir s'il faut ajouter la situation linguistique comme un facteur déterminant de la santé. La situation linguistique minoritaire n'avait pas encore été documentée comme un déterminant de la santé, à la différence d'autres déterminants déjà reconnus tels que l'âge, le sexe et le revenu. Bouchard et coll. (2009 : 41) soutiennent que le « [...] le rapport minoritaire/majoritaire semble traduire une inégalité sociale

et d'accès aux ressources qui, traversée par les autres déterminants sociaux de la santé (statut socioéconomique, éducation et littératie, immigration) contribue de facto aux disparités de santé ». Une tentative récente de confirmer cette hypothèse n'a toutefois pas permis de constater de différences statistiquement significatives entre la perception de son état de santé chez la minorité francophone et celle chez la majorité anglophone au Nouveau-Brunswick (Bélangier et coll., 2011).

Sans prétendre vouloir apporter une réponse à cette question, ces résultats divergents nous incitent à vouloir mieux comprendre l'un des principaux déterminants de la santé qu'est la sécurité alimentaire pour les francophones vivant en situation minoritaire. En fait, relativement peu de recherches se sont intéressées spécifiquement à la santé des francophones des provinces maritimes, exception faite des études portant sur la santé de la population francophone du Nouveau-Brunswick (Forgues et coll., 2009). Le présent projet de recherche contribuera en partie à combler ce déficit de connaissances, et ainsi à préciser les besoins de ces populations en matière de santé et à élaborer, notamment, des services ou des activités appropriés de prévention et de promotion en santé en contexte d'insécurité alimentaire.

## 2.2. La sécurité alimentaire

La sécurité alimentaire est l'un des principaux déterminants de la santé (Power, 2005; Tarasuk, 2009). Son contraire, l'insécurité alimentaire, affecte la santé physique et mentale en général, en plus d'être associé à différentes formes de malnutrition (Kirkpatrick et Tarasuk, 2008), ainsi qu'à des risques accrus de diabète, de dépression et de détresse psychologique (Holben, 2010; Tarasuk, 2009; Power, 2005). La sécurité alimentaire se définit minimalement comme un accès régulier à des aliments sains de qualité et en quantité adéquate pour mener une vie active et en santé (Tarasuk, 2009; Power, 2005). En conséquence, l'insécurité alimentaire peut se définir comme une alimentation inadéquate ou incertaine à cause surtout d'un manque d'argent (Tarasuk, Mitchell et Dachner, 2016). Les inégalités socioéconomiques persistantes augmentent en effet la vulnérabilité à l'insécurité alimentaire (Holben, 2010; Rose, 1999). Sont particulièrement à risque les personnes à faible revenu issues des populations défavorisées, tels les prestataires d'aide sociale ou d'assurance-emploi, les femmes monoparentales et leurs enfants, les personnes seules, ainsi que les minorités telles que les immigrants, les Autochtones et les Inuits (McIntyre et Rondeau, 2009; Tarasuk et Vogt, 2009; Statistique Canada, 2008; Santé Canada, 2007). À notre connaissance, aucune recherche n'a vérifié si les minorités de langue officielle sont elles aussi plus à risque d'insécurité alimentaire, alors qu'il semble qu'elles soient vulnérables socioéconomiquement du point de vue de leur santé (Bourbonnais, 2007; Bouchard et coll., 2005a; McKellar 1999). La question se pose avec acuité dans les provinces maritimes, où persistent des disparités de revenu entre les anglophones et les francophones du Nouveau-Brunswick, par exemple (Bérard-Chagnon et Lepage, 2016; Béland, Forgues et Beaudin, 2010).

Au Canada, l'insécurité alimentaire touchait un ménage sur 11 en 2004 (Santé Canada, 2007), alors qu'elle aurait affecté un ménage sur 10 au Nouveau-Brunswick en 2008 (Statistique Canada, 2008). Les inégalités de revenus sous-jacentes à la pauvreté s'accroissent (Osberg, 2008) et les coûts de l'alimentation ont augmenté de près du tiers (31,7 %) au cours de la dernière décennie (Statistique Canada, 2012). La fréquentation des banques alimentaires et des soupes populaires aurait aussi augmenté de près du tiers (30,6 %) depuis la dernière récession (Banques alimentaires Canada, 2012). Les banques alimentaires et les soupes populaires, qui à l'origine devaient être temporaires, connaissent en fait un développement croissant depuis leur création au lendemain de la crise économique des années 1980 (Riches, 2002).

Ces organismes d'aide alimentaire dépendent toutefois de la charité et sont, comme leurs bénéficiaires, soumis aux aléas de l'économie et de la générosité de leurs donateurs. Ils ne parviennent d'ailleurs à répondre qu'en partie aux besoins d'une personne sur cinq qui souffre de l'insécurité alimentaire (Chen et Che, 2001). L'insécurité alimentaire est persistante aussi parce que la majorité des populations touchées n'utilisent pas l'aide alimentaire pour des raisons d'accessibilité, de manque d'information, d'acceptabilité sociale et culturelle ou de problèmes de santé (Hamelin, Mercier et Bédard, 2011). Bien que nécessaire à court terme, l'aide alimentaire locale s'avère ainsi insuffisante pour permettre à tous d'atteindre la sécurité alimentaire à long terme (New Brunswick Common Front for Social Justice, 2010; Gouvernement du Canada, 1998). Certains demandent donc des interventions politiques visant une plus grande justice sociale et la réduction des inégalités de revenus, notamment par l'instauration de niveaux d'aide sociale compatibles avec la sécurité alimentaire (New Brunswick Common Front for Social Justice, 2010; Tarasuk et Vogt, 2009; Power, 2005; Riches, 2002; Gouvernement du Canada, 1998). En parallèle, les actions se multiplient afin d'améliorer l'étendue, la viabilité, l'acceptabilité, l'efficacité ou la qualité de l'aide alimentaire ou des systèmes alimentaires locaux, entre autres par la réalisation de diverses initiatives communautaires favorisant la sécurité alimentaire des collectivités, telles que des cuisines collectives, des jardins communautaires et des marchés de fermiers (Pépin-Filion et coll., 2016; Cohlmeier et coll., 2012; Webb et coll., 2012; Hamelin, Mercier et Bédard, 2011; Scharf, Levkoe et Saul, 2010; Blouin et coll., 2009; Alaimo et coll., 2008; Engler-Stringer et Berenbaum, 2005). L'insécurité alimentaire soulève un ensemble de problèmes complexes qui, conséquemment, exigent un ensemble de solutions complémentaires permettant un accès régulier à des aliments de qualité (Hamelin, Mercier et Bédard, 2011).

Pour faire face à l'augmentation de l'insécurité alimentaire et de la pauvreté, les gouvernements s'appuient avant tout sur la société civile (Banques alimentaires Canada, 2012; Koc et coll., 2008; Riches, 2002; Forgues et coll., 2002; Gouvernement du Canada, 1998). L'intervention étatique vise ainsi à atténuer les effets de la pauvreté par un renforcement des capacités des collectivités et des organismes locaux qui, eux, doivent se tourner davantage vers les dons privés provenant des membres de leur collectivité et des fondations caritatives régionales. C'est dans ce contexte que les gouvernements et d'autres intervenants du domaine de la santé s'intéressent de plus en plus aux données probantes issues de la recherche afin de guider les politiques sociales.

### **3. MÉTHODOLOGIE**

Le terrain des provinces maritimes du Canada, soit le Nouveau-Brunswick, la Nouvelle-Écosse et l'Île-du-Prince-Édouard, présente l'avantage de permettre l'accès à différentes régions sociosanitaires qui sont situées relativement à proximité les unes des autres. On y trouve en fait l'ensemble des contextes typiques des francophones en situation minoritaire – et même majoritaires – au Canada (Landry, 2014). Ce projet de recherche régional est donc pertinent dans le contexte national, car ses résultats ont le potentiel d'être observables dans d'autres régions du pays.

La méthodologie repose sur une analyse qualitative d'entrevues semi-dirigées réalisées auprès de francophones vivant ou ayant vécu de l'insécurité alimentaire. La méthode qualitative permet d'approfondir la compréhension et les déterminants de la sécurité et de l'insécurité alimentaires des francophones au Canada. L'aspect qualitatif de cette recherche permet également de jeter un éclairage sur les processus complexes qui mènent les ménages à l'insécurité alimentaire et les particularités qui surviennent dans différents types de milieux minoritaires relativement à cette situation.

Les thèmes des entretiens semi-structurés portaient sur la santé physique et psychologique, l'alimentation, la situation économique, l'expérience de l'insécurité alimentaire, de l'aide alimentaire, la langue et la situation minoritaire. Les sections présentant les résultats détaillent ces grands thèmes,

La population visée était les personnes qui comprennent le français et qui ont connu au moins un épisode d'insécurité alimentaire, défini minimalement par le fait « d'avoir déjà eu peur de manquer de nourriture ».

L'échantillonnage était de type non aléatoire et effectué par quotas (sexe, lieu de résidence rural ou urbain, provinces et régions de résidence) ainsi qu'avec l'aide et l'avis d'intervenants et de personnes qui connaissent les populations locales. Ceux-ci travaillaient dans des banques alimentaires, des soupes populaires ou d'autres services sociaux provinciaux ou locaux.

Le protocole de recherche a été approuvé par le Comité d'éthique de la recherche avec les êtres humains de l'Université de Moncton. Le but de l'étude ainsi que la nature de la participation ont été présentés aux répondants potentiels. La participation était sur une base volontaire. Le consentement libre et éclairé des répondants a été obtenu par écrit. Pour garantir l'anonymat des réponses, un codage a été utilisé pour remplacer les noms des personnes par un nom fictif. Les résultats sont aussi présentés de façon à garantir l'anonymat des participants.

### 3.1. Profil des répondants

En tout, 34 entrevues ont été menées auprès de 29 personnes vivant de l'insécurité alimentaire et auprès de 6 intervenants dans différentes régions des provinces maritimes. Les entrevues ont eu lieu au Nouveau-Brunswick (18), en Nouvelle-Écosse (12) et à l'Île-du-Prince-Édouard (4)<sup>2</sup>.

Nous avons rencontré d'importantes difficultés de recrutement de répondants, en particulier en Nouvelle-Écosse et surtout à l'Île-du-Prince-Édouard. Des tentatives d'inclure des répondants de deux régions de la province de Terre-Neuve-et-Labrador n'ont par ailleurs pas porté fruit. Les difficultés de recrutement rencontrées étaient variées et étaient dues au faible nombre et à la faible concentration des francophones en situation de pauvreté dans certaines régions et localités, au refus de parler de sa situation de pauvreté et d'insécurité alimentaire, en particulier en milieu rural, et au manque de temps des intervenants ou parfois à à aborder des questions trop personnelles et à leur souci de protéger leurs clients, malgré les mesures d'usage prises pour obtenir le consentement éclairé et respecter l'anonymat des répondants.

Au Nouveau-Brunswick, les entrevues ont été effectuées dans la région du Sud-Est et dans le Nord-Est de la province, ainsi que dans la région de Saint-Jean. En Nouvelle-Écosse, il s'agit du Sud-Ouest de la péninsule, de la région d'Halifax et de l'île du Cap-Breton. À l'Île-du-Prince-Édouard, les entrevues ont été conduites dans la grande région Évangéline-Summerside, ainsi que dans les régions de Tignish et de Charlottetown. Le faible nombre d'entretiens à l'Île-du-Prince-Édouard ne permet toutefois pas de dégager des résultats spécifiques à ces régions. Les régions dans chaque province ont été choisies à l'origine en raison de leur diversité en matière du poids démographique de la minorité acadienne, de sa concentration territoriale, de l'institutionnalisation de la communauté et de son statut juridique provincial, de façon à offrir différents contextes de situation minoritaire.

---

<sup>2</sup> Un entretien a été réalisé auprès d'un couple de deux personnes.

Les résultats présentés dans ce rapport proviennent des 27 entrevues dont les propos étaient utilisables et pertinents. Elles ont été réalisées auprès de 28 personnes comprenant le français et vivant de l'insécurité alimentaire. Il s'agissait de 19 femmes et 9 hommes résidant en milieu rural (16) ou urbain (12) dans les 3 provinces maritimes. Ces personnes étaient âgées de 30 à 69 ans et leur âge moyen était alors de 48 ans. Selon les informations que nous avons pu obtenir, la moitié des répondants n'avaient pas de diplôme d'études secondaires (15), alors que les autres en possédaient un (4) ou avaient fait des études collégiales (3) ou universitaires (2).

Leurs principales sources de revenus étaient l'aide sociale avec ou sans prestations d'invalidité (16), la pension de sécurité de la vieillesse, dont une pension d'invalidité et une pension de survivant (5), un emploi au salaire minimum, saisonnier ou occasionnel (2) ou l'assurance-emploi dont les prestations de maladie (2), les prêts étudiants (1) ou des prestations pour personnes en maison de transition (1). Le revenu annuel du ménage de la moitié des personnes interrogées était de moins de 10 000 \$ (13), voire de moins de 5 000 \$ dans certains cas (4). Quelques personnes avaient un revenu familial de 10 000 \$ à moins de 15 000 \$ (2), de 15 000 \$ à moins de 20 000 \$ (4) ou de 20 000 \$ à moins de 25 000 \$ (4).

Les trois quarts des personnes rencontrées étaient locataires (20), alors que le quart d'entre elles étaient propriétaires de leur habitation (7). Un répondant résidait en maison de transition. Environ la moitié des personnes interviewées vivaient seules (12) ou étaient des mères monoparentales (3). L'autre moitié vivaient dans un ménage avec un autre adulte, sans enfants (7) ou avec des enfants (5). Lorsqu'un ou des enfants étaient présents dans le ménage, leur nombre était plus souvent de trois enfants (5) que de 1 ou 2 enfants (3). La taille des ménages était donc d'une personne (12), de deux à trois personnes (10) ou de quatre à six personnes (5).

Les personnes interviewées étaient de langue maternelle française (21) ou avaient appris le français et l'anglais (5) à la maison dans l'enfance et comprenaient encore le français au moment de l'entretien. Deux personnes ont déclaré l'anglais comme première langue apprise à la maison dans l'enfance (2), mais comprenaient suffisamment le français pour suivre l'entretien dans cette langue. Certains répondants alternaient entre le français et l'anglais au cours des entretiens.

La langue parlée le plus souvent à la maison par les répondants était le français (17), l'anglais (8) ou les deux langues officielles (2). Certains répondants parlaient aussi régulièrement l'autre langue officielle à la maison, soit le français (5) ou l'anglais (8). Ainsi, la majorité (24) des personnes interviewées parlaient, au moins régulièrement, le français à la maison, alors que près des deux tiers (18) parlaient l'anglais au moins régulièrement au foyer.

Les répondants étaient tous nés au Canada et, en conséquence, notre échantillon ne comprend aucun immigrant.

Tout au long de la présentation des résultats, des prénoms fictifs permettent d'associer les témoignages aux répondants, dont le profil sociodémographique individuel est inclus en annexe.

L'analyse a été réalisée sur la retranscription des entretiens à l'aide du logiciel MAXQDA. Ce logiciel nous a aidés dans le codage des entretiens par thèmes et sous-thèmes, puis dans le regroupement des extraits d'entretiens selon ce découpage thématique. Une triangulation entre les chercheurs, qui croise leurs points de vue dans l'analyse, a également été effectuée. Les principaux thèmes touchent à la santé, à l'alimentation, à la situation économique, à l'insécurité alimentaire, à l'aide alimentaire et à la langue des répondants. La présentation qui suit vise à faire ressortir les principaux éléments de l'analyse.

Afin d'offrir un portrait précis de l'insécurité alimentaire vécue par les répondants à l'enquête, nous avons retranscrit de longs extraits d'entretiens, parfois les mêmes, qui révèlent des aspects distincts de notre objet d'étude. Le rapport qui suit est plutôt descriptif et vise à nous permettre de mieux comprendre l'insécurité alimentaire vécue en milieu francophone.

## 4. RÉSULTATS

Les extraits d'entretiens que nous présentons décrivent l'expérience de personnes adultes aux prises avec l'insécurité alimentaire dans l'une ou l'autre des trois provinces maritimes. L'examen de leurs témoignages nous fait découvrir des aspects concrets de l'expérience de l'insécurité alimentaire et du quotidien de la précarité financière et de la pauvreté.

Précisons pour commencer que le degré d'insécurité alimentaire des répondants, tel que les entrevues permettant de l'estimer, semble variable selon les répondants et aussi au cours du temps. Il va de formes légères et temporaires à des formes plus graves et chroniques d'insécurité alimentaire.

### 4.1. L'insécurité alimentaire

Cette section porte sur l'insécurité alimentaire. Les témoignages des personnes rencontrées démontrent des symptômes de l'insécurité alimentaire tels que les restrictions et les privations alimentaires, la nécessité d'acheter les aliments les moins chers, les difficultés d'accès aux aliments abordables et la présence de stratégies d'autosubsistance par nécessité. L'insécurité alimentaire rapportée prenait en fait plusieurs formes qui, en ordre croissant de sévérité, sont les suivantes : la crainte de manquer de nourriture, la malnutrition, le manque épisodique ou chronique de nourriture et, enfin, la faim et la sous-alimentation.

#### 4.1.1. Restrictions et privations alimentaires

Le quotidien de l'insécurité alimentaire est parsemé de restrictions et parfois même de privations dans l'alimentation en raison d'un revenu insuffisant pour couvrir à la fois les dépenses de la vie courante et l'alimentation. Les restrictions ou les privations alimentaires touchent typiquement la variété, la qualité, ainsi que la quantité des aliments consommés ou la fréquence de leur consommation.

Cynthia, mère monoparentale de trois enfants, qui se soucie surtout d'assurer leur sécurité alimentaire, témoigne du fait que les restrictions budgétaires limitent la variété des aliments consommés par son ménage, et ce, même si ces restrictions ne causent pas la faim dans son ménage.

*Ça, ça m'a jamais arrivé d'avoir peur de manquer de nourriture, but ça m'a arrivé que j'avais peur que j'avais pas les basics. J'avais pas comme les pommes, pis les oranges pis ça, là. [...] Non, ça m'a jamais arrivé de runner out, but ça m'a arrivé que, well j'peux pas acheter plus de fruits, pis de légumes, parce que c'est, c'est plus cher. Pis la viande aussi. [...] J'ai de la misère à acheter la viande, though. C'est ça que j'trouve qu'est plus tough. (Cynthia)*

Les restrictions alimentaires peuvent aussi prendre la forme de choix entre des besoins alimentaires coûteux. Leah affirme devoir faire couramment un tel choix pour son ménage de quatre personnes, dont deux enfants, par exemple entre les collations pour l'école et les fruits et les légumes à la maison.

*comme les fruits et les légumes, c'est vraiment difficile de, de acheter ça, parce que, eum, je vais acheter les, les eum, j'ai dit des treats pour l'école, OK, eum, c'est vraiment difficile de,*

*d'acheter les deux, pour à la maison, pour l'école. And I would just get their, their school stuff, really.* (Leah)

Lorsque la variété des aliments est ainsi limitée, en particulier celle des fruits et des légumes frais, cela peut avoir un effet sur la qualité nutritionnelle de l'alimentation. Nous avons d'ailleurs constaté que certaines femmes mettent la priorité sur l'alimentation de leurs enfants en réduisant la variété et même la quantité de leur propre alimentation.

Les restrictions peuvent ainsi porter sur la quantité d'aliments et la fréquence de leur consommation. Par exemple, Diane rapporte ne pas manquer de nourriture surtout parce qu'elle fait attention de limiter sa consommation d'aliments afin d'en avoir durant tout le mois.

*Non, je me watch quoi ce que j'mange, j'mange pas beaucoup anyway. Pis quand j'mange beaucoup, ben j'mange pas si tant que ça [rire]. Non, non j'ai inque, j'ai inque besoin watcher ma nourriture, c'est toute.* (Diane)

Lorsqu'elle dit surveiller son alimentation, elle parle de la quantité de nourriture consommée. Elle semble avoir intégré l'habitude de rationner ses aliments.

Le témoignage de Carole illustre bien lui aussi les restrictions quotidiennes dans la quantité d'aliments consommés par les ménages vivant de l'insécurité alimentaire.

*Well, un sac de pommes va pas durer le mois. OK, so, là faut que tu sauves [rationnes]... Les enfants avont besoin des fruits, pis des vegetables, des carottes, mais ça c'est des choses qu'a pas monté de trop, monté assez... À la place de n'en faire cuire trois, t'en fais cuire deusse. À deux [œufs] par semaine ou trois, dépendant, tu sais, euh, but ça t'durera t'être ben le mois, une douzaine d'œufs, si tu fais pas beaucoup de bakage. Si t'adonnes à faire un ti brin de quoi, well, t'en achètes deusse. Ça, at least, des œufs, well, ça tient pas mal longtemps là-dedans [dans le réfrigérateur]. Pis y en donnent une demi-douzaine temps en temps à la food bank.* (Carole)

Par ailleurs, le témoignage d'Aline montre que l'aide alimentaire d'une banque alimentaire n'empêche pas nécessairement les restrictions et les privations alimentaires, car c'est plutôt son revenu disponible qui détermine si elle peut ou ne peut pas se procurer d'autres denrées que celles reçues de la banque alimentaire :

*[...] most the time ça dure deux semaines [la nourriture de la banque alimentaire]. Tu sais, j'attends qu'on aurait un p'tit brin d'argent exprès pour ça parce qu'on est pas des gros dépenseux asteure. D'argent so, but quand qu'on a besoin de quoi comme un article ou deux, on va à la Coop le chercher. Quand y'en a pas, on va without [...] Bien c'est ça qu'on fait, en espérant que la food bank a vienne, so.* (Aline)

Les propos de Rebecca vont dans le même sens.

*T'être ben du sucre, pis du café, si que j'ai, si que j'ai le budget. Sinon des fois, comme je demanderai à la food bank pour le sucre, pis là moi j'irai quérir le café. Des fois, y sont vraiment nice, pis y'en avont zeux-mêmes, pis y te donneront le café ou bien le sucre ou de quoi de même, so j'irai quérir le sucre, but faut que j'aie le moyen, pis c'est pas trop souvent.* (Rebecca)

Déjà, nous pouvons voir le rôle que jouent les banques alimentaires dans la gestion de l'alimentation des répondants. Dans de telles conditions de vie, les sources de revenus et les paiements de transfert supplémentaires et occasionnels destinés aux personnes et aux familles à faible revenu, comme le remboursement de la taxe de vente sur les produits et services (TPS), jouent un rôle important. Ce revenu occasionnel permet à Bernadette de briser la rigueur et la

monotonie de son alimentation quotidienne, tout en appuyant sa stratégie d'épargne axée sur la planification et la préparation des repas en grande quantité.

*Fait qu'on mange euh, temps en temps, peut-être ben une fois par année j'vas me faire une lasagne, mais ça, ça coûte cher, faire ça, là; fait que j'attends que j'ai ma TPS, j'achète les ingrédients, so je la fais comme une grosse pannée, pis là je m'en mets à geler; coupe ça en morceaux, mets ça à geler. Fait quand j'en veux, j'en ai. Là j'en ai pas [rire].* (Bernadette)

En atténuant ses restrictions et ses privations alimentaires, sans toutefois y mettre fin complètement, ce revenu occasionnel améliore sa sécurité alimentaire, du moins pendant une partie de l'année. Autrement, l'insuffisance du revenu des répondants les contraint habituellement à faire des choix alimentaires fondés surtout sur l'aspect économique.

*J'veux dire, quand t'as juste so much, tu peux pas acheter une grocery de 200 piasses, si t'as juste 100 piasses. Ça fait, faut tu choisis, regardes : faut tu j'achète ça ou j'achète ça? Oh! j'vas acheter ça à la place. Oui. C'est tough. C'est, c'est des casse-têtes. Ça fait des années c'est de même, ça fait, on peut rien faire. Moi j'avance avec le courant, ça passe de même. Si je me casserais la tête, pis j'ferais des grosses dépressions, c'est pas mieux. J'ai toujours pris la vie du bon bord.* (Bernadette)

Wendy affirme aussi que c'est son revenu insuffisant et le prix des aliments qui lui imposent des restrictions dans ses choix alimentaires, par exemple dans la fréquence de consommation et la quantité de fruits qu'elle peut se permettre, au point où elle ne peut acheter parfois que des bananes ou deux pommes à l'occasion.

*Crackers, Jell-O, des peaches, je l'aime des peaches. Fruits, love fruits. When you can get them, ouais. Du riz, je l'aime à manger du riz. [...] J'ai, j'ai pas de l'argent, j'ai pas un autre argent pour acheter a lot de manger, non. [...] Pas beaucoup [de fruits], non. C'est pas souvent que j'peux acheter ça. Si, si j'peux acheter ça, je, j'vas acheter peut-être ben deux pommes. Peut-être ben, p't-être des bananas, well, 'cause je l'aime des bananas. C'est bon pour toi anyway. Pis à part, des grapes [raisins frais], je l'aime des grapes, j'peux pas les afforder y sont trop chers.* (Wendy)

De telles restrictions et privations de consommation d'aliments sont plus que des symptômes de l'insécurité alimentaire; elles constituent dans ce cas une de ses premières manifestations.

#### **4.1.2. Acheter le moins cher**

« Quand tu vas shopper, faut t'achètes quoi ce qu'est plus cheap ou... C'est pas du homard, pour sûr. »  
- Luc

Les répondants sont généralement contraints de prendre les aliments ou les produits les moins chers et cherchent souvent à faire des économies en étant à l'affût des rabais.

*J'choisis moi le strict nécessaire, la viande, le pain, les patates, euh. T'sais, j'irai pas acheter comme, disons, j'vas acheter, j'achetais des pommes, des oranges, des grapes, toutes sortes de fruits. Nous autres, on peut pas se le permettre. Temps en temps j'vas acheter des bananes. Ça, c'est une fois de temps en temps, pis encore, j'en achète juste trois là, trois bananes pis that's it. Mais dire, aller là pis promener dans les fruits, pis toute acheter, toutes sortes de fruits que j'aimerais manger, on peut pas. Fait qu'on s'en passe. Autant comme dans les légumes. Habituellement, j'achète juste les carottes, mais le reste c'est trop [cher], là, faut choisir.* (Bernadette)

Rachelle nous explique, par exemple, que pour avoir la saveur des fruits dans son alimentation quotidienne, elle remplace les fruits par une ou deux cuillères de confiture de fruits parce que celle-ci est moins chère que les fruits frais ou congelés et parce qu'elle peut ainsi mieux rationner sa consommation de fruits, puisque la confiture se conserve plus longtemps. Ces substitutions résignées pour les aliments au profit des moins chers font aussi partie des premiers signes d'insécurité alimentaire.

*À la place de prendre 20 piasses pis aller acheter un, un paquet de hamburg pis un paquet de pork chops let's say, j'peux prendre mon 20 piasses, pis acheter beaucoup de Kraft Dinner ou beaucoup de spaghetti, beaucoup, t'sais là? [...] C'est pour ça qu'on mange beaucoup de pasta. Ouais. Comme, pour moi, pour acheter comme un paquet de pork chops de huit, huit, neuf piasses pour un repas, c'est, c'est dur. J'pourrais pas faire ça euh, toute la semaine. Hum, but c'est souvent j'userai le hamburg. Pis là, j'trouve de quoi à faire avec le hamburg. But pour pork chop pis des, de la, poulet pis ça, j'trouve c'est plus cher. (Cynthia)*

Des répondants rapportent ainsi acheter beaucoup de pâtes alimentaires ou de conserves, surtout pendant les périodes de grandes difficultés économiques.

*Tu sais, on essaie d'acheter comme des affaires en spécial, pis beaucoup d'encannage [de conserves] parce que ça coûte pas cher, là, comme les cans de spaghetti, ces affaires-là, ça coûte pas cher, des cans de soupe pis ça fait des repas pareil. (Bernadette)*

Bien sûr, la recherche d'aliments et de produits en solde ou à prix réduit constitue alors la stratégie d'épargne la plus courante : « Moi j'watch beaucoup les sales. » (Sam)

*Je m'ai toujours arrangée pour watcher les spéciaux pis euh, non, ma mère a jamais manqué de rien. (Dolores)*

*J'peux pas faire toute ça, ben j'ai pas le choix d'y aller au Sobeys si que les spéciaux, disons le poulet est en spécial au Sobeys j'vas sur Sobeys. La viande hachée au, au SuperStore, j'vas au SuperStore. Les œufs sont moins chers pis le lait à la pharmacie, mais là j'vas à la pharmacie. J'fais toutes ces places-là pour être capable d'arriver. (Émilienne)*

Cependant, le coût du transport et la distance des sources d'aliments abordables ou la mobilité réduite peuvent limiter les déplacements de certains répondants, réduisant d'autant leurs possibilités de chercher les ventes à rabais ou les réductions de prix parmi plusieurs magasins d'alimentation.

Pour certaines personnes à très faible revenu, cette stratégie constitue le seul moyen d'acheter leur nourriture.

*But autrement, je m'en rappelle pas la dernière fois j'ai pu aller faire un grocery, pis acheter comme off the rack de quoi qui était pas en spécial, là. (Rebecca)*

*Disons que le saindoux va venir en spécial. Pour faire mon pain, ben là, j'vas acheter trois, quatre livres, j'vas le mettre à geler. [...] Quand ce que t'as pas de viande, t'as pas le choix de l'acheter, la viande, là. Tu vas des fois, ben tu vas pogner deux, trois paquets qu'est en spécial. T'sais, des fois, ça fait pas trop ton affaire, ben t'as pas le choix d'acheter ça, y te reste inque de l'argent pour acheter ça. (Émilienne)*

Les sacs d'aliments congelés en gros permettent aussi des stratégies d'épargne à moyen terme, surtout lorsque c'est combiné avec les ventes à rabais.

*But now, I know how to shop wiser, like. J'peux faire mes meilleures décisions. Je m'achète du manger pour comme le mois rather than la semaine. J'achète une, I buy in bulk. Like des gros paquets de pork chops, des trois soupers pour nous autres. Pis ça coûte sept, six, six, sept piasses on sale like. Instead de les acheter full price pour 10, 15 piasses. And ça va plus sur le wallet. Ça last plus longtemps et tu sauves de l'argent. [...] Moi j'aime du poisson, du haddock et du stuff de même. Mais c'est cher, so j'achète inque au magasin comme dans les gros sacs gelés. Pour 10 piasses, t'as comme 6, 8 à 10 filets or whatever, des grosses filets. C'est la meilleure façon, et c'est du beau poisson. (Rachelle)*

La combinaison des ventes à rabais et de l'achat en grande quantité constitue d'ailleurs la seule façon pour Rebecca d'acheter, à de rares occasions, de la viande pour sa famille de trois enfants.

*C'est pas souvent. Comme, y'a une place à [localité à 16 km], y'avont un freezer qu'est comme le discount freezer, pis là j'irai là des fois, j'pourrai aller, pis un paquet de hamburger qui sera inque comme une piasse ou t'être ben deux piasses ou un gros steak qui sera à place d'être vraiment cinq-six piasses, well y sera t'être ben deux-trois piasses. Si qu'y'avont de quoi dans ce freezer-là, des fois j'pourrai. (Rebecca)*

On a aussi vu que Bernadette cuisine de grandes quantités à l'avance lorsqu'elle a un peu plus de revenus afin d'épargner à long terme. D'autres personnes s'entraident ou se mettent ensemble et achètent en gros pour épargner sur l'alimentation ou afin de réduire leurs dépenses courantes.

*Like, j'allais à la Costco avant et pis moi mon amie achètions ensemble et divisions le manger. [...] So, si que tu vas avec ton amie, t'achètes deux différentes modes [sortes] de viande, t'as, you know, beaucoup de viande. Et pis t'as pas inque la seule mode, t'as plus qu'une chose. [...] Mais j'avons pus, j'parlions pus. So j'vas pus avec yelle. [...] Quand ce tu vas à Costco, tu peux amener un ami avec toi pour shopper avec toi. Mais t'as besoin de la carte pour acheter de quoi. So avec celle que j'sors qu'avont une carte pouvait y aller n'importe quand moi et yelle. J'achetons whatever qu'on veut, eh. Mais j'avons pas la carte encore, euh, j'avons pas été là encore ensemble. (Rachelle)*

*Les fois pareil comme j'ai besoin des, comme des gros, j'fais venir souvent du, du papier de toilette. [...] Ben ma nièce est à Moncton, pis a va pour moi au Costco. Pis là, c'est du papier géant, là, pour des p'tits prix. Fait elle, elle l'apporte sur sa mère pis sa mère me l'apporte. (Dolores)*

En somme, les répondants peuvent ainsi mobiliser les liens d'amitié et de parenté afin de faire certains achats avantageux.

### **4.1.3. Autosubsistance**

Quelques répondants ont des stratégies d'autosubsistance alimentaire afin de pallier en partie leur revenu qui ne leur permet pas de répondre à leurs besoins en alimentation. Il peut s'agir de jardinage, d'autocueillette de petits fruits ou de mollusques, de consommation de gibier de chasse ou de produits de la pêche, de congélation ou de mise en conserve de ces aliments, de préparation maison des aliments de base (pain, fèves au lard, etc.) et de préparation de mets afin d'éviter l'achat de mets transformés, plus chers.

En plus de recevoir beaucoup de viande de gibier chassé par ses amis, Jacqueline cultive dans sa cour arrière une douzaine de légumes et de petits fruits dans du jardin d'une soixantaine de mètres carrés au total. Ce sont là des pratiques traditionnelles pour Jacqueline, dont le père « faisait la chasse [et] amenait la viande » et la « grand-mère avait un jardinage [et] elle gardait pour l'hiver »

(Jacqueline). L'entretien du jardin, la récolte et la préparation des conserves demandent beaucoup de travail, mais, ainsi, le ménage a des aliments jusqu'à la fin avril.

Lorsque c'est la saison du homard, Roger aide les pêcheurs à débarquer leurs prises et rapporte à sa mère. Celle-ci congèle les surplus pour faire plus tard des casseroles de fruits de mer ou de la chaudière de homard. Luc et Cynthia associent la préparation de tels mets traditionnels à leurs aînés.

*Ça qu'est bon avec du, du vieux monde de même, y... they know how to make a big meal that goes far.* (Luc)

*Ma grand-mère itou, si qu'a fait comme un fricot ou de quoi, là, a n'en fait pour la paroisse [rire].* (Cynthia)

Maurice se prépare lui-même des mets de base, comme de la soupe et des plats de pâtes alimentaires, qu'il congèle ensuite pour plus tard. Pour ceux qui reçoivent de l'aide d'une banque alimentaire, l'autosubsistance est particulièrement utile en été, quand la banque alimentaire est fermée.

Émilienne illustre le mieux ces stratégies. En plus de préparer tous les repas et les aliments de base comme le pain, elle favorise l'équilibre précaire du budget de son couple grâce à une réserve de conserves constituée à partir de son propre jardin et de sa cueillette de petits fruits.

*Là j'fais mes beans maison, mais des fois j'vas faire des biscuits chauds pour le souper avec ça. C'est, y'a ben du monde qu'on va dire ça, y allont dire : « Vous mangez comme des pauvres, vous mangez comme des vieux d'avant. » Mais nous autres, c'est notre, c'est notre manière d'être capables d'économiser.* (Émilienne)

*nous autres, notre survie, c'est de se faire notre p'tit jardin pis nos p'tites affaires. Ça, ça aide beaucoup pour l'hiver, là. [...] J'peux dire, là, l'hiver j'achète pas de pain tranché, c'est extrêmement rare. Parce que j'ai aucune raison de pas le faire, là. [...] j'continue à faire mon pain, j'continue à faire mon, mon manger pis mes conserves pour l'hiver parce que, si qu'on fait [pas] ça, on arriverait pas. J'veux dire on arriverait qu'on pourrait pas s'acheter un morceau de linge, pourrait pas se faire couper les cheveux. [...] ça fait, c'est pour ça qu'on est obligés de... On ramasse nos p'tits fruits pour notre hiver, là, pour essayer de s'organiser [...] C'est pour ça que, c'est pour ça que c'est ça qui me sauve quand que j'fais mes, mes conserves. Disons je me fais une sauce à spaghetti, je m'en fais 16 cruchons, c'est certain j'mange pas ça dans un mois, là. Mais y va me dépanner quand ce qu'y va avoir un imprévu, là.* (Émilienne)

Soulignons que ces stratégies alimentaires, même systématiques, ne les protègent pas de la pauvreté et de l'insécurité alimentaire, car Émilienne considère l'aide mensuelle d'une banque alimentaire comme indispensable. Ces stratégies alimentaires traditionnelles fournissent toutefois une marge de manœuvre appréciable. Cette forme d'initiative est bien sûr limitée par les compétences alimentaires, mais aussi par les capacités personnelles tributaires de l'état de santé, comme dans le cas d'Émilienne, qui peine à maintenir ce mode de vie.

En plus d'être de plus en plus rares, ces stratégies d'autosubsistance alimentaire exigent en effet beaucoup d'efforts et de planification. Elles demandent un contrôle de son alimentation et n'admettent que peu d'écarts et de variété dans le choix des aliments. Soulignons que, selon les spécialistes de la sécurité alimentaire, « peu de personnes, plus aisées financièrement, pourraient ou voudraient s'astreindre à une telle rigueur au quotidien » (Duquette, Demmers et Demers, 2006 : 3).

#### 4.1.4. S'inquiéter de manquer de nourriture

Seuls quelques répondants ont dit s'inquiéter de manquer de nourriture au moment de l'entretien. D'autres ont évoqué des épisodes d'inquiétude passés lors de périodes de grandes difficultés. Certains répondants ont mentionné ne pas être inquiets de manquer de nourriture grâce à l'aide alimentaire de leur famille ou à leurs habitudes de rationnement ou à des pratiques d'achat à prix réduit ou de glanage.

À l'époque où Rachelle a quitté ses parents pour s'installer seule à 19 ans, elle s'inquiétait de manquer de nourriture surtout à cause de son inexpérience à gérer son maigre budget d'alimentation.

*Le seul temps, like que j'ai ever besoin de worrier about mon manger et ça, c'est quand j'ai déménagé tout seule. Like when I started out on my own. It's, it was harder than now. [...] Yeah like it was harder to keep food in the house, because I didn't know how to shop and save money, I'd just buy whatever I wanted to eat. You know. But now, I know how to shop wiser, like. J'peux faire mes meilleures décisions. (Rachelle)*

Carole s'inquiétait de manquer de nourriture pour ses enfants d'âge scolaire, surtout pour leurs boîtes à lunch. Une inquiétude qui contribue au stress continué causé par la précarité et les difficultés économiques, comme nous le verrons plus loin.

*Ah mon Dieu. Je m'en rappelle euh plus qu'une fois [j'ai] assez eu peur de... Quand que j'avais mes enfants, tu sais, y allions à l'école, pis t'avais besoin des p'tits snacks pour eux à l'école. Je cachais toute dans ma chambre. Parce que j'pouvais pas y eux donner durant le jour, parce que fallait je leux donne pour leurs p'tits snacks [...] Cacher du manger à cause que, tu sais, tu veux n'avoir pour le lendemain ou la semaine d'après ou whatever, tu sais, faut toute tu caches quand t'as des enfants parce que là y amènent leurs chums, pis y en donnent à leurs chums pis tu sais y pensent pas. Les enfants, ça pense pas, OK, que, « ah! mame travaille, elle a de l'argent », ben y pensent pas, tu sais, que les, y'a des bills qu'arrivent. (Carole)*

Hélène n'est pas préoccupée par les manques réguliers de nourriture dans son ménage de deux enfants, parce qu'elle peut compter sur de l'aide familiale.

*Chaque fois qu'y manque de quoi, on va en chercher. Ça fait, j'trouve tout le temps moyen. [...] Ben, j'sais pas moi [rire]. J'veux dire, si j'manque de que'que chose ben, ma belle-mère est tout le temps là, comme j'dis. So, j'sais pas [rire]. C'est elle qui, qui m'aide, là. (Hélène)*

Kenneth, qui a déjà connu des périodes de grande inquiétude devant la faim, mentionne aussi ne plus s'en inquiéter grâce à l'entraide familiale. Ces répondants disent ne pas s'inquiéter de manquer de nourriture parce qu'ils ont pris l'habitude de rationner leur alimentation. Adam n'a pas peur de manquer de nourriture parce qu'il pratique aussi la recherche d'aubaines et d'aliments à prix réduit et même le glanage dans les épisodes difficiles.

D'autres savent comme lui qu'ils peuvent toujours survivre en mangeant des aliments très bon marché bien que peu appétissants ou de mauvaise qualité nutritionnelle, comme nous le verrons ci-dessous.

#### 4.1.5. Malnutrition

« On a pas le choix, faut qu'on le mange quand même, là. »  
– Émilienne, vivant en région rurale et éloignée

Plusieurs répondants rapportent ne pas avoir le choix de manger des aliments de mauvaise qualité nutritionnelle ou non recommandés pour leur santé en toute connaissance de cause. La

malnutrition semble surtout causée par des restrictions épisodiques ou régulières de la qualité et de la variété de leurs aliments dues à leur revenu insuffisant. La moitié d'entre eux attribuent également leur malnutrition à la mauvaise qualité des aliments distribués par leur banque alimentaire, comme l'indique Émilienne.

*Mais ça dépend parce que la viande qu'y donnent [à la banque alimentaire], j'veux dire y donnent, d'habitude, habitude y donnent du, des saucisses [à hot-dogs], ben, des saucisses, nous autres, c'est, c'est contre-indiqué pour notre santé, là. [...] On a pas le choix, faut qu'on le mange quand même, là. (Émilienne)*

*Pis j'peux comprendre qu'y peuvent pas donner vraiment beaucoup plus. Y'a des choses beaucoup aussi, comme des p'tits biscuits, pis des affaires, là. Mais c'est que'que chose qui aide pas vraiment, les p'tits biscuits salés, les p'tits biscuits sucrés, là... J'veux dire, c'est ben beau qu'y en donnent. Des fois, y'a deux, trois boîtes, là. Mais tu vas pas, tu vas pas en manger à tous les repas, là. Tu peux pas te permettre d'en manger à tous les repas, là. [...] y'a des choses qui aident, mais y'a d'autres choses que, on le mange quand même parce que [...] on a pas le choix là. (Émilienne)*

Wendy rapporte aussi être régulièrement obligée de mal s'alimenter à cause de la mauvaise qualité des aliments provenant de sa banque alimentaire.

*[...] faut que j'y aille à la, à la, chercher de, du manger à la food bank une fois, une fois par mois. Pis y, là c'est pas, c'est pas si bon que des, there's no fruits, there's no vegetables. No, nothing like that, eh. And it's all canned goods and, really, there's too much sodium in canned goods? So I don't like canned goods. So what, we have to do what you have to do, hein? So... (Wendy)*

En situation de précarité économique, Kenneth n'a d'autre choix que de recourir à l'aide d'une banque alimentaire et de sa famille. Il semble pouvoir s'assurer une quantité suffisante de nourriture, mais il lui manque de la variété, du choix et de la fraîcheur.

*Do I wish the quality was better? Yeah. But who doesn't. I mean... I'm poor but I can't complain. OK, I can but... I shouldn't. (Kenneth)*

Il nous a d'ailleurs raconté avoir survécu en mangeant pratiquement seulement une boîte de Kraft Dinner par jour pendant six mois lors d'un épisode de grandes difficultés économiques.

*I had no money. I had to eat something, so, basically... and it wasn't actual Kraft Dinner, it was No Name. A box a day for six months. Pretty much. (Kenneth)*

Aline rapporte également des épisodes d'importantes restrictions alimentaires et de malnutrition : « comme la tomato soup. Pis ça, c'est pas de quoi que j'aime tout seul, là. Des fois, c'est tout ce que j'mange. » Adam connaît aussi de tels épisodes où il doit limiter son alimentation jusqu'à la malnutrition.

*Like when, when it gets down to the point that like... Like I'm starting to eat like unhealthfully to like make sure that I don't get back up the money that I'll need for things like, what if I need like, like especially like getting to work [...] Like I said, like, I will eat the crappiest crap, like I'll go to the store and I'll eat, I'll buy freaking saltines<sup>3</sup> and sardines to make sure that I have enough bus money [...]. (Adam)*

---

<sup>3</sup> Des craquelins salés.

Carole doit suivre un régime particulier à cause de problèmes de santé, mais son insécurité alimentaire semble prendre le dessus lorsqu'elle tente de concilier son revenu insuffisant avec son souci d'une saine alimentation pour ses enfants.

*So là, faut tout le temps t'économises dessus toute. So t'achètes plus cheap que tu peux aller, so des hash browns, des French fries, toute de quoi qu'est pas bon pour vraiment, pour élever des enfants, mais un, un sac, comme je te disais un sac de pommes va juste so much loin, un sac d'oranges va linque so much loin. Les enfants avont besoin des fruits, pis des vegetables, des carottes [...] Toi, t'en manges moins ou t'as, si tu manges plus de patates, tu manges de quoi tu sais qu'est plus cheap pour n'en, pour donner à tes enfants [ce qui est bon pour la santé]. Pis y disont, tu sais, que les mères, c'est pour ça moi j'ai, j'ai si tant engraisé parce que, je m'en rappelle, je disais à moi-même c'est, même quand j'avais les enfants, t'sais même si zeux mangeaient pas toute, moi j'mangeais toute, pour pas le gaspiller. OK, so, t'engraisses, t'sais veux dire? (Carole)*

On constate ici aussi que certaines femmes en situation d'insécurité alimentaire se privent d'aliments de meilleure qualité afin de pouvoir en offrir à leurs enfants.

#### **4.1.6. Manque épisodique de nourriture**

Environ la moitié des répondants ont connu des périodes, plus ou moins longues, où ils ont manqué de nourriture. Ces épisodes d'insécurité alimentaire étaient parfois liés à des dépenses imprévues, à la présence d'enfants ou de personnes à charge, à une perte d'emploi ou à un problème de santé passager de la personne ou de son conjoint. Les manques épisodiques de nourriture étaient susceptibles de favoriser la malnutrition, mais étaient généralement compensés par diverses stratégies alimentaires visant à atténuer la faim ou la sous-alimentation.

Par exemple, Janet a déjà manqué de nourriture pendant quelques semaines dans le passé. Elle a alors dû se tourner vers la banque alimentaire parce qu'elle était à la maison avec ses enfants et que son conjoint était en attente de ses prestations d'assurance-emploi après un arrêt de travail.

Quant à Rosie, elle a vu son revenu d'aide sociale diminuer en même temps qu'elle a eu la charge des enfants de sa fille. Elle a alors vécu un épisode d'insécurité alimentaire : « cet hiver, j'aime la food bank que j'vas à cause si que ça serait point de ça, y'a ben des fois j'aurais rien eu. »

Émilienne juge aussi l'aide de la banque alimentaire indispensable pour qu'elle ne manque pas de nourriture lorsqu'il y a des imprévus ou des dépenses supplémentaires.

*T'sais, des mois, j'suis, je le sais que d'avance que j'vas avoir deux ou trois drives, mais j'ai pas le choix de, de couper sur la grocery. Ça fait que la banque alimentaire est indispensable, là. [...] là, la banque alimentaire, a devient vraiment une nécessité, plus qu'une nécessité même. Parce que, j'vas dire, la place que j'vas couper en premier lieu, c'est la grocery, parce que j'peux pas couper ailleurs. (Émilienne)*

Nicole, mère monoparentale de trois enfants, a aussi connu de courts épisodes de manque de nourriture qui l'ont obligée, elle, à recourir à l'aide de sa famille.

*[...], mais je m'ai tout le temps... arrangée pour... Mais j'pouvais, là, t'sais parce que si ça avait inque été moi toute seule, ça aurait été fine, mais j'avais trois enfants dans la maison, fallait qu'y mangiont, ça fait... Je, je me trouvais une manière. (Nicole)*

Annette, dans la mi-cinquantaine, rapporte aussi avoir connu de courts épisodes de manque de nourriture dans la dernière année, qui l'ont obligée à faire de petits emprunts à sa fille.

*Je m'ai vue emprunter de l'argent de ma fille. Comme, ouais, câller ma fille pis dire : « Regarde, y me manque du lait ou du pain, peux-tu me passer 20 piasses, ou 25 piasses, pour me faire jusqu'à mon check? Mon check est la semaine prochaine. » T'sais. Ouais, ça, j'ai vu ça. But c'était pas des grosses [somm]es] euh... (Annette)*

Annette dit ne plus manquer de nourriture étant donné que sa situation financière s'est améliorée depuis qu'elle a eu accès à un logement social et qu'elle est admissible au crédit d'impôt pour personnes handicapées.

Donald attribue son épisode passé de manque de nourriture au coût élevé de son loyer, combiné à un arrêt de travail temporaire dans son cas.

*j'payais cher de loyer [...] j'avais été lay off pour un mois et demi. Parce c'était l'hiver. Pis, j'travaillais sur un gros projet à [localité et province]. Pis euh ça m'a arrivé une couple de fois, là, que : « Oh, god. Y'a rien dans le frigidaire. » T'sais? Ouais. J'ai passé à travers. [...] j'me trouvais, trouvais tout l'temps des... j'appelais quelqu'un, pis « ah, j'ai une job à faire icitte » pis « j'ai un affaire là », pis j'faisais une couple de piastres pis... (Donald)*

Serge, également dans la construction, a connu un épisode de manque de nourriture à cause d'un ralentissement à son travail.

*Ben ça avait venu slack là pour un élan but... Je m'arrangeais ben avant, là, but c'est juste [...] Ben on mangeait pas trop. C'était dur. [...] Euh, on réalisait plus que, faut qu'on travaille. C'est dur à survivre à quand ce que y'a pas d'ouvrage. [...] Ben, c'est, fallait espérer, comme... On a passé au travers. [J'ai] Emprunté de l'argent de mes sœurs. [...] Y'a des journées qu'on mangeait pas trop but c'est comme j'ai dit, là, on trouvait, on trouvait tout le temps une way. [...] On a pas vraiment euh... starvé, là, comme on avait tout le temps de la help. (Serge)*

Adam associe aussi son insécurité alimentaire à des difficultés économiques passagères, liées en fait à un épisode de vie difficile du point de vue de sa santé mentale. Il a par ailleurs des stratégies pour combler les manques de nourriture épisodiques. Il est moins inquiet pour sa sécurité alimentaire que pour sa sécurité économique, qu'il place au premier rang dans sa vie.

*I always like make sure, like at the very end of my rope I make sure I have two months rent paid and I will pay the two months like I will keep aside the like rent for next month before eating and I use like the food bank and stuff but I will still like... Like my mother, who lives in [localité d'origine], sometimes she's, she's helped me with groceries and stuff. (Adam)*

Maurice, pour sa part, a vécu un grave épisode de manque de nourriture à cause de problèmes de dépendances diverses.

*Ben j'vas te le dire pourquoi. Parce que je mettais, je mettais mon argent à boire pis à fumer. Pis j'ai vu une fois d'aller jouer sur les poker machines. Toute mettre mon argent de la grocery. J'ai arrivé à la maison, pus de, pus de grocery pis pas d'argent. (Maurice)*

Il conserve une forte reconnaissance pour l'aide alimentaire qu'il a reçue à quelques reprises seulement, quand il « en avai[t] vraiment besoin ».

*Ben moi, j'vas te dire une chose, que le système qu'on a icitte, c'est vraiment un beau système pour aider le monde. Mais le, le trois quarts, c'est plus du benefit dance pour du monde qu'est vraiment malade. Mais dans le temps des Fêtes, peut-être même avant, y'a ben du monde qu'y n'a besoin. Y allont là pis, t'sais veux dire. Moi, je les vois pas là, ben moi, j'ai peut-être été peut-être deux, trois fois, that's it. Pis j'en avais vraiment besoin. Y'avont venu icitte m'apporter une boîte. (Maurice)*

Parfois l'épisode de manque alimentaire peut devenir périodique et même durer plusieurs années. Aline a déjà manqué de nourriture lorsque ses enfants étaient en bas âge. Elle a alors dû utiliser la banque alimentaire jusqu'à ce que ses enfants quittent la maison. Dans la mi-soixantaine au moment de l'entretien, elle dit n'avoir « pas de choix » que d'encore utiliser la banque alimentaire chaque mois depuis trois ans, soit depuis que son conjoint est malade.

*J'avais pas de choix, j'avais pas de choix d'y aller back. On pouvait pas arriver. [...] pour un spell [un certain temps], on avait pas de manger dans maison en toute. Le fridge était bien vide. [...] J'dis pas rien de mal de d'zeux, c'est nice à avoir. Ah oui. Parce que là, on aurait pas survi si que on aurait pas eu d'eux. (Aline)*

En arrêt de travail également pour raisons médicales depuis deux ans, Luc doit aussi fréquenter la banque alimentaire chaque mois, en plus de dépendre de l'aide alimentaire provenant de ses parents. Nous verrons que le manque de nourriture peut alors devenir chronique, notamment si l'état de santé de la personne ne s'améliore pas.

#### **4.1.7. Manque chronique de nourriture**

Environ la moitié des personnes interviewées manquaient de nourriture de façon chronique. Le manque chronique de nourriture était bien souvent périodique, typiquement « à tous les mois », soit au cours de la semaine précédant l'obtention du chèque de l'aide sociale ou d'une autre prestation mensuelle.

*Ah! les fins du mois... Après le 15, là, ça baisse pas mal. Oui. J'veux dire, on essaie d'étirer le chèque le plus qu'on peut, mais on n'a jamais assez. Mais faut dire, on peut pas faire des gros repas à tous les jours, on peut pas. [...] On peut pas manger des patates à tous les jours, on n'a pas, pis on n'a pas jusqu'à fin du mois. Ça fait que, c'est tout le temps, y'a toujours que'que chose qui manque, tout le temps tout le temps. (Bernadette)*

Luc rapporte manquer souvent de nourriture et témoigne aussi de l'insuffisance des prestations d'aide sociale, qui se fait ressentir dès le milieu du mois.

*Quand rendu au mitan [milieu] du mois... [...] Le mitan du mois, y'a pus rien, là. [Il va alors à la banque alimentaire.] Ça aide but ça dure pas longtemps. [...] Y dounnont de quoi, ça dure une semaine et demie, deux semaines, là. [...] Par chance que mes parents sont là, là, parce que... (Luc)*

Selon le témoignage de Wendy et d'Hélène, même les prestations plus généreuses que celles de l'aide sociale sont insuffisantes pour répondre aux besoins en alimentation et payer les autres dépenses du mois. Puisque Hélène avait des enfants à charge au moment de l'entretien, elle recevait une prestation additionnelle de 100 \$ par enfant vers le milieu du mois, soit deux semaines avant sa prestation d'aide sociale. Elle témoigne toutefois de l'insuffisance chronique de ses revenus pour les besoins alimentaires de son ménage.

*Ben j'ai mon check d'enfant pareil, que, j'peux faire la grocery aussi, là. [...] c'est inque le, le milieu du mois comme... [...] Fait j'ai tout le temps... Je me tiens aller jusqu'au premier [rire] pis après ça, c'est tout le temps de même. [...] Ouais j'paye le loyer pis y reste inque assez pour le, la grocery là. Pis après ça, ben, ma belle-mère qui m'aide, là. Quand j'ai besoin de quoi. Mm-hm. Ya ça, là, la banque alimentaire. (Hélène)*

Même si Wendy bénéficie de prestations d'invalidité plus généreuses que l'aide sociale, elle associe l'insuffisance de son revenu à son obligation de fréquenter la banque alimentaire tous les mois.

*J'ai... proche de 800 piasses par mois, c'est, c'est toute que j'dois vivre avec. 500 piasses pour la rente, 50 piasses pour ma phone, pis le restant c'est pour manger. Pis... c'est pour ça que, faut que j'y aille à la, à la, chercher de, du manger à la food bank une fois, une fois par mois.*  
(Wendy)

Souignons que Luc, Wendy et Hélène font régulièrement appel à la famille ou à la banque alimentaire pour atténuer leur manque de nourriture. Le manque chronique de nourriture se manifeste ainsi souvent par la nécessité de recourir à l'aide alimentaire tous les mois, comme en témoignent aussi Émilienne et Dolores.

*Pis avec la banque alimentaire, ben ça aide. Comme quoi ce qu'y nous donnent, ben j'essaye de, d'allonger le mois avec les autres affaires que j'ai à la maison. Ça contrebalance pour... [...] Mais j'veux dire c'est pas, c'est pas évident non plus, là.* (Émilienne)

*La banque alimentaire m'aide. À chaque mois j'ai, y me, y me donnent des choses. Pis si j'ai besoin du linge, ben j'vas aller les voir. J'réalisais pas ça avant parce que, t'as un gros salaire qui rentre. Tu penses pas à ces choses-là. Mais c'est quand tu perds ton salaire ou ta santé, que tu peux pas travailler, là tu vois comment ce qu'une banque alimentaire est important. J'allais quand même quand j'travaillais des fois, là, mais pas comme que j'suis aujourd'hui.*  
(Dolores)

La différence entre le manque épisodique et le manque chronique de nourriture est bien illustrée par les expériences d'Émilienne et de Dolores, qui ont connu les deux types d'insécurité alimentaire. Le manque chronique de nourriture peut également suivre une périodicité saisonnière et se faire ressentir davantage l'hiver à cause d'un travail saisonnier précaire ou des coûts de chauffage plus élevés.

*[...] starté dans le mois de novembre à comme mois de mars, là, j'ai pas d'choix aller à la food bank parce que les bills commençont, l'électrique, pis ça monte plus.* (Sam)

*Quand j'travaille pas [l'hiver], des fois, j'ai point grand argent de reste parce faut j'paye pour mes bills, eh [...] Ça dépend, parce des fois, j'ai pas grand argent de reste. So faut j'y aille [à la banque alimentaire]... Ça dépend combien ce que j'fais dans l'année, eh. Y'a des années je fais plusse, y'a des années j'fais moins. [...] asteure, j'suis là pas mal souvent.* (Peggy)

L'aide alimentaire familiale ou de la banque alimentaire devient ainsi indispensable périodiquement – à chaque mois – et sur une base régulière pour plusieurs personnes en situation d'insécurité alimentaire chronique pour qu'elles évitent la sous-alimentation ou la faim, comme l'indique aussi Jacqueline.

*Si ça serait point de la food bank... Ça, ça aide beaucoup. C'est point much, mais ça aide. [...] [Elle y va à tous les mois.] Ouaille. Ben j'ai point été l'autre mois à cause qu'y stormait. Mais si que ça aurait pas été de ça, j'arais été là. Oui, ça, ça aide. Well, quand c'est point food bank, on arait un tough time, oui. Avec tous les bills, eh. Faut payer les taxes sur la maison [...]*  
(Jacqueline)

Roger raconte que son réfrigérateur est souvent vide et qu'il doit alors dépendre de l'aide alimentaire de sa mère vieillissante, ce qui l'inquiète pour l'avenir. Quant à Louis, il évite la faim en utilisant régulièrement plusieurs des ressources d'aide alimentaire de sa ville pour pallier son manque chronique de nourriture : « Y'a les food banks, y'a des – y'a toute! Y'a personne qui peut starver aujourd'hui. »

Cependant, certaines personnes, comme Rebecca, ne parviennent pas toujours à éviter la faim malgré l'aide régulière d'une banque alimentaire.

*À tous les mois. Financièrement j'ai pas le moyen de faire une grocery. Si que j'ai any moyen, ça serait, comme, aller qu'ri' [chercher] du ketchup ou de la mayo ou de quoi de même, si je l'ai besoin pour faire de quoi que j'ai, euh, avec mon manger, avec mon manger de food bank. But autrement, comme souvent, j'essaie de leur demander, comme quand que j'vas là, j'essaie de leur demander pour quoi que j'ai besoin, comme si c'est du toilet paper ou euh, du sucre, comme des certains affaires que j'sais que j'ai pus à la maison, pis que j'ai pas le moyen d'aller chercher. (Rebecca)*

L'utilisation régulière de l'aide alimentaire est ainsi souvent le symptôme d'une précarité et d'une pauvreté qui provoquent une insécurité alimentaire chronique, voire de la faim.

#### **4.1.8. Faim et sous-alimentation**

La faim et la sous-alimentation sont les formes d'insécurité alimentaire les plus graves et les plus rares. Seuls quelques répondants rapportaient avoir souffert de la faim ou de sous-alimentation. Il pouvait s'agir de rationnement dans l'alimentation, qui fait en sorte que la personne mange moins qu'à sa faim ou ne mange pas pour prioriser ses enfants. Parfois, les personnes souffrant d'insécurité alimentaire doivent sauter un ou des repas, voire passer une ou plusieurs journées sans manger.

Par exemple, quand on a demandé à Diane si elle avait déjà souffert de la faim, elle nous a répondu avoir un petit appétit et avoir adopté l'habitude de rationner sa consommation de nourriture afin de ne pas en manquer jusqu'à la fin du mois.

*Non, je me watch quoi ce que j'mange. J'mange pas beaucoup anyway. Pis quand j'mange beaucoup, ben j'mange pas si tant que ça [rire]. Non, non, j'ai inque besoin watcher ma nourriture, c'est toute. (Diane)*

Bien que Diane nie être touchée par la faim, elle souffre probablement de sous-alimentation puisqu'elle doit rationner au minimum la quantité de ses aliments sur une base régulière.

Nous avons vu aussi que Kenneth a connu un épisode de faim à la suite de grandes difficultés économiques, où il a dû se limiter à un repas par jour pendant six mois.

*Never ran out. Really close. I lived for six months off of Kraft Dinner. [...] I had one meal a day and it was a box of Kraft Dinner every day. This was when I was working. [...] I was working at the fish plant, I was always sick. (Kenneth)*

Lorsqu'on demande à Rebecca s'il y a des journées où elle ne mange pas, elle répond :

*Oui. Ça arrive trop souvent [rire]. Mm-hm. Plus, but pour moi. Comme j'ferai certain que j'aurai quoi ce que j'ai besoin pour les enfants quand qu'y seront là. (Rebecca)*

Bernadette nous a raconté avoir déjà passé plusieurs jours, à plusieurs reprises, sans manger pour assurer la sécurité alimentaire de son fils.

*[Quand] y'a pus rien, [...] on s'en passe. [...] Moi, je m'en passe, euh. Ben, on prend le reste qu'on peut, là. Moi, avant ça, on va dire, si y'avait juste du manger so much comme pour euh, surtout les derniers jours, comme les quatre derniers jours, si y'avait juste un repas pour un [une personne] pour quatre jours, ben je le laisse à mon gars. Ça fait, moi, je me passe de manger jusqu'à temps j'ai le chèque. J'ai fait ça longtemps. [...] avant ça, avant [que] j'ai eu de l'aide de eux [la banque alimentaire], je me passais, j'étais trois jours, quatre jours sans manger. Tu sais,*

*la quatrième journée, je tremblais de même, là. C'était, mais moi, c'était pour mon gars, me semble c'est mon garçon qui passait avant. Quand c'est ton enfant, ça fait que...* (Bernadette)

Louis, qui est originaire d'un milieu rural, se remémore un épisode de grand froid hivernal où il n'y avait que des croûtes de pain à manger pendant deux ou trois jours, faute de ressources d'aide alimentaire. Il n'a toutefois plus jamais connu la faim depuis qu'il vit dans un centre urbain où les ressources d'aide alimentaire sont nombreuses.

Cette première section nous a permis de mieux comprendre les symptômes de l'insécurité alimentaire et les principales formes qu'elle peut prendre chez les personnes interviewées. Celle-ci se manifeste à des degrés variables par le fait de ne pas avoir accès à des quantités toujours suffisantes d'aliments de qualité. Le manque de nourriture et l'impossibilité d'acheter des aliments suffisants et de qualité nutritionnelle ou gustative caractérisent l'insécurité alimentaire, de même que l'inquiétude vécue par les répondants qui vivent une telle insécurité. Même si les répondants peuvent avoir des préférences alimentaires, comme nous le verrons dans la prochaine section, ils doivent généralement se résigner à acheter le moins cher et à développer des stratégies pour maximiser leurs achats alimentaires.

## Conclusion

Cette section offre un portrait de l'insécurité alimentaire des répondants qui est directement liée à une situation économique précaire. Une fois le logement payé, il ne reste pas assez d'argent aux répondants pour subvenir à leurs besoins alimentaires. L'inquiétude de manquer de nourriture se lit dans les commentaires des répondants. Parfois, ils savent que ce qu'ils mangent n'est pas recommandé pour leur santé ou n'est pas de qualité, mais se sentent obligés de le faire. Pour plusieurs, la gestion de leurs maigres revenus est un casse-tête constant. Ils sont à l'affût des aubaines, ils achètent ce qui est le plus économique et ce qui procure un sentiment de satiété, tout en cherchant à se faire plaisir à l'occasion. Les répondants développent plusieurs stratégies pour faire face à l'insécurité alimentaire. Le recours à l'aide alimentaire en est une qui peut prendre diverses formes. Certains répondants ont un jardin qui leur permet de réduire leur insécurité alimentaire. Ils peuvent faire leurs propres conserves. Certains cuisinent leurs repas et peuvent ainsi mieux contrôler la quantité de sel, de sucre ou de matières grasses contenus dans leur alimentation.

## 4.2. L'alimentation

L'analyse qui suit sur l'alimentation des répondants aborde particulièrement les thèmes suivants :

- habitudes et préférences alimentaires,
- compétences en préparation des aliments et connaissances en nutrition,
- stratégies alimentaires déployées.

### 4.2.1. Avant et maintenant

Plusieurs répondants font référence au passé (« avant ») pour parler de leur alimentation et de leur situation actuelle. La comparaison « avant/maintenant » revient souvent dans certains entretiens, souvent chez des femmes de plus de 50 ans.

Cette comparaison est révélatrice des changements apportés ou subis concernant leur alimentation. Elle permet de constater la nature et l'étendue des changements. Ceux-ci sont plus ou moins importants, plus ou moins positifs et bien vécus. Pour certains, la référence au passé semble évoquer une certaine nostalgie, des temps perçus comme meilleurs, moins difficiles ou plus agréables.

Parfois, le répondant constate plutôt une certaine amélioration par rapport à une période précédente.

*[...] avant ça, avant, j'ai eu de l'aide de eux. Je me passais, j'étais trois jours, quatre jours sans manger. [...] Ici, ça a pas encore arrivé parce j'ai eu de l'aide du [food bank].* (Bernadette)

*Q : T'as pas de la misère à arriver?*

*R : Non. Longtemps passé, mais ça, c'est fini.*

*Q : Ah, OK. Dans le passé, ça allait pas ben, pis steure ça va mieux? [Oui, hochement de tête.]*

*R : Ça, c'est fini.* (Peggy)

Dans d'autres cas ou pour d'autres aspects, les changements semblent plus pénibles ou difficiles.

*It's hard because I got Crohn's. Sssso, um, its hard for me to eat salad at times.* (Leah)

*Elle est comme une personne normale, c'est moi qu'est le plus dur. [...] Parce que mon sucre est débalancé à cause du stress pis toute ça, t'sais. [...] T'sais, faut que tu joues avec ton régime. [...] Pis à toutes les jours, ben faut que tu changes. C'est pas facile, mais ça se fait.* (Dolores)

*Ah! Me semble ça me prend un p'tit sucré, pis des fois, j'en ai pas. Là, faut que j'm'en passe, là j'trouve ça dur.* (Bernadette)

Malgré tout, rares sont les répondants qui se plaignent durant l'entrevue. C'est plutôt le contraire. On note une certaine abnégation. Ils se débrouillent avec ce qui leur est accessible et trouvent des façons de s'en satisfaire et d'éprouver du plaisir.

« Se contenter ou se satisfaire de ce qu'on a », « faire avec ce qu'on a » est peut-être un changement ou une adaptation en soi, une stratégie nécessaire pour plusieurs.

*T'as pas vraiment grand choix, t'sais quoi j'veux dire.* » (Carole)

*T'sais, j'ai pas le choix, j'suis obligée d'être stratégique avec mes affaires, là. [...] Ah oui, oui, on a pas le choix.* (Émilienne et Gérald)

Souvent, les changements dans l'alimentation surviennent à la suite d'autres changements dans leur vie. Par exemple, les enfants adultes qui ont quitté la maison, le décès d'un ou des parents, des problèmes de santé chroniques ou une diminution du revenu. À travers ces changements, il est possible de constater le cheminement effectué et les efforts déployés par les répondants « pour arriver » et essayer de s'en sortir.

Une répondante indique par exemple qu'elle et son conjoint mangent plus de viande et moins de légumes qu'avant. Elle indique aussi qu'elle faisait le pain, mais ne peut plus le faire en raison de problèmes de santé chroniques, des douleurs arthritiques, notamment.

*R : But à part de ça, ben j'mange pas mal, euh... Des fois, on a de la viande aussi, ça c'est correct avoir de la viande parce c'est pas souvent qu'on en mangeait avant. Pour une bonne élan un bon bout de temps, on en mangeait pas quasiment [...].*

*R : Yeah. Pis là, j'mets des oignons dans mon macaroni avec des tomates, c'était mon favorite affaire à manger quand j'étais jeune.*

*Q : OK. Faites-vous encore ça?*

*R : Des fois, pas souvent comme avant.*

*Q : OK.*

*R : Quand j'étais jeune, j'en faisais beaucoup. Si tu mets pas de gras dedans, c'est ça qu'est l'affaire. Ça, c'est une autre affaire, j'mange pas beaucoup de gras asteure.*

*Q : OK.*

*R : J'mange des pork chops asteure. Si j'en achète, c'est, y'a pas de gras dessus [...].*

*Q : Ouais. T'essaies de watcher ça. Quoi ce tu dirais qu'est bon pour la santé pour toi?*

*R : Ben, nous autres, c'était tout le temps des légumes, pis ça, j'en faisais beaucoup pour les enfants, pis ça.*

*Q : Oui.*

*R : Ben depuis qu'on est tout seuls, on dirait qu'on en mange pas souvent souvent. Une affaire, par exemple, j'aime about la food bank, c'est les patates, des patates qu'on a à quasiment toutes les fois.*

*Q : OK.*

*R : Pis euh, ça, je mind pas ça en toute, ça nous tient aller dans les patates. C'est pas à tous les jours. D'accoutume, avant, on mangeait des patates left and right. Asteure, on dirait que ça, y disont de pas en manger trop. [...]*

*R : Quand que lui, quand y'a pus de douceur, c'est ça j'fais. J'faisais du pain, but asteure, j'en fais pus quasiment.*

*Q : OK. Comment ça? Pourquoi tu fais pus de pain?*

*R : Bien, j'ai pus les mains pour. (Aline)*

Une autre répondante indique qu'elle cuisine un peu moins en raison de sa mobilité réduite. Elle n'a pas abandonné la préparation des aliments, mais s'arrange maintenant pour le faire moins souvent. Quand elle cuisine, elle prépare de plus grandes quantités et les congèle, ce qui lui facilite ensuite la préparation des repas.

*Q : OK, pis sais-tu cuisiner, cooker?*

*R : Oui, moi j'suis bonne cuisinière. Ben j'étais bonne cuisinière. [...]*

*Q : OK. Pis tu te fais des choses plus vites, comme du fried...*

*R : Plus, ouais, ouais. Si que j'me fais... Comme là, j'ai un roast dans le deep freeze, là. Mèque j'le fais, mèque, j'le sorte, là, pour le faire cuire, j'vas me faire un gros pot de patates, des mashed potatoes, pis j'vas faire un, j'vas prendre un naveau pis des carottes. J'vas tout masher ça ensemble, j'vas faire un gravy pis toute ça, ben j'vas me faire comme des frozen dinners avec.*

*Q : Ah ouais.*

*R : J'ai des, je m'ai acheté des plats avec les couverts pis ça. J'aurai un bon repas pour cette journée-là, pis j'vas me diviser comme des frozen dinners. Pis les, les mettre, pis les, pis les geler. Ben, c'est plus facile pour moi.*

*Q : Nice. OK.*

*R : Ouais. But that's a big job, comme à faire d'une shot, là.*

*Q : Ouais.*

*R : Surtout avec mes jambes.*

*Q : C'est-tu de la misère à cooker avec tes jambes?*

*R : J'ai, oui, parce que si j'suis deboute beaucoup là. (Annette)*

Nous pouvons constater que l'état de santé des répondants peut influencer sur leur capacité à cuisiner et, donc, sur leur autonomie relative en matière alimentaire.

L'état de santé peut aussi poser certaines contraintes dans la diète alimentaire. Une répondante qui cuisine toujours a dû modifier ses habitudes alimentaires en raison de problèmes de santé chroniques (diabète, cholestérol élevé, hypertension).

*R : Avant, j'mangeais, j'mangeais, anything, but asteure que j'suis malade, là, asteure, faut j'mange mes fruits, pis mes légumes. Comme, mes fruits, c'est comme mes pommes, mes oranges, mes bananes. Mes grapes. You know, toutes des fruits de même, là. (Diane)*

*Q : Mm-hm.*

Un autre répondant vit une situation semblable en raison de problèmes pulmonaires et cardiaques.

*R : Ben, j'mangeais trop de fast dinners. J'suis pas supposé manger ça. J'achète ça à la Co-op, c'est inque deux piasses, une piasse que'que chose pis, t'sais veux dire?*

*Q : Mm-hm.*

*R : Ben quand t'en manges pis y'a trop de sel dedans [...].*

*Q : Quoi ce tu dirais qu'est bon pour la santé, toi?*

*R : Des légumes, pour sûr. Des fruits. Moi, j'mange tout ça; avant ça, j'mangeais pas ça. J'mangeais des cookies avec du chocolat dessus, avec une tasse de thé. Asteure, c'est pus ça. C'est soit une tangerine, un orange ou des grapes. C'est ça que j'mange. (Maurice)*

Le diabète peut aussi limiter la diète des répondants.

*R : [...] faut que j'watch pas mal quoi ce que j'mange. Accoutume toute, comme avant que j'ai su que j'avais diabète, j'mangeais tout le temps comme des œufs, des fois j'mangeais pas le matin, ça dépendait, tu sais, du porridge, j'allais au soup kitchen, pis j'mangeais quoi ce qu'y avient là. Une soupe, patates, tu sais. J'dis pas c'est rien de, de bien, on dirait c'est pas fait comme y faut, OK. Des fois les patates sont half cuits, des fois, tu sais, euh, la soupe est trop salée, des fois, tu sais, c'est pas à, comme à ta manière. (Carole)*

Un répondant indique qu'il avait un jardin potager et faisait la mise en conserve de carottes et de haricots verts, mais qu'il a cessé depuis trois ou quatre ans.

*Q : Pis what about l'été, les... Y'a-tu du jardinage que tu... Pour les légumes pis ça?*

*R : I don't anymore, I used to.*

*Q : OK.*

*R : I still got stuff in bottles that I had canned, carrots...*

*Q : OK.*

*R : Mostly carrots and beans, that I had done when I had the garden last... What was it, three or four years ago? And I still gone cans, like bottles of stuff and they're still XXXA-, fine, not a problem with any of it. I had carrots like that'd been around... Some of 'em, I had like, you, well I'm sure you're familiar with Mason jars. Some of the carrots I had to cut the slices in half to get them into the bottle. (Kenneth)*

Certains répondants évoquent des périodes difficiles, lorsqu'ils devaient se passer de nourriture pendant plusieurs jours. Ils précisent qu'aujourd'hui ils peuvent s'arranger pour avoir toujours à manger, entre autres grâce à l'aide d'une banque alimentaire.

*Q : Y'a-tu des journées où tu dis tu manges pas?*

*R : J'mange pas. Bien icitte, ç'a pas encore arrivé parce j'ai eu de l'aide du [Food Bank], là. (Bernadette)*

### Défis, efforts déployés

En ce qui a trait à l'alimentation, on remarque que les personnes interviewées formulent souvent leurs réponses en utilisant l'expression « j'essaie... », « on essaie... ». Cela semble dénoter un certain

manque d'assurance : soit les répondants ne sont pas certains de parvenir à l'objectif, soit ils sont conscients de ne pas pouvoir y parvenir.

Cela semble révélateur aussi de la précarité et des incertitudes avec lesquelles les répondants doivent composer. Certains aliments, par exemple, ne sont pas à la portée de leur budget ou de leur lieu de résidence. C'est aussi révélateur des efforts qu'ils déploient et des difficultés qu'ils rencontrent pour s'alimenter. Certains répondants n'expriment pas ces difficultés et défis de façon explicite, mais insistent plutôt sur les efforts déployés.

Les témoignages montrent qu'une part des défis et des difficultés concernent la façon de concilier leur alimentation avec d'autres priorités importantes pour le ménage : se procurer des aliments à bas prix, des aliments qu'ils trouvent bons au goût et qui sont bons pour leur santé (c'est le cas surtout des répondants qui souffrent de problèmes de santé chroniques nécessitant une alimentation spéciale, qui ont des enfants ou qui s'occupent d'un parent âgé malade).

*Mon maman nous tenait tout le temps dans du cochon, a en faisait couper, achetait la moitié de un ou tout un, pis a faisait couper ça dans les pork chops, bacon... Ah! le bacon rind! Moi, j'mangeais ça avec du rind. C'est pour ça j'essaie tout le temps de m'en acheter, pork chops.* (Aline)

*Tu sais, on essaie d'acheter comme des affaires en spécial, pis beaucoup d'encannage [de conserves] parce que ça, ça coûte pas cher, là, comme les cans de spaghetti, ces affaires-là, ça coûte pas cher, des cans de soupe, pis ça fait des repas pareil.* (Bernadette)

*J'essaie de toute faire. [...] Si t'essayes de te nourrir le moins de qualité, là, ben t'as pas le choix de faire ton manger.* (Émilienne et Gérald)

*J'essaie de faire du poisson comme une fois par deux semaines au moins.* (Sam)

*J'essaie de suivre le Guide alimentaire canadien, les fruits, les légumes. Euh... essayer d'avoir mes portions de viande à chaque repas. Des fois, je le remplace par le beurre de peanut ou bien des œufs.* (Dolores)

### **Tensions, contradictions, oppositions, ambivalences**

Les expressions récurrentes telles que « j'essaie... » sont révélatrices des tensions, des tiraillements et des ambivalences qui existent entre ce qui est du domaine du souhaitable ou de la préférence, et ce qui correspond plutôt à la réalité. Les tensions, contradictions, dilemmes et ambivalences sont perceptibles, et parfois fréquents, dans les témoignages de plusieurs répondants. Pour ce qui est de l'alimentation, nous avons noté que cela concerne surtout ce que les répondants aimeraient manger ou ce qu'ils sont « supposés manger » (ce qui est présenté comme souhaitable, suivre une prescription, une recommandation ou une norme concernant l'alimentation) et ce qu'ils mangent en réalité ou essaient de manger.

Les ambivalences suivantes semblent les plus importantes : prix/qualité, prix/santé, prix/plaisir (préférence), plaisir/santé. En général, les répondants semblent éprouver beaucoup de difficulté à concilier ces considérations (prix, plaisir, santé), qui entrent souvent en conflit. Concilier ces considérations leur semble souvent difficile, voire hors de leur portée. Une répondante utilise la métaphore du « combat » continu et du « tour de force ».

*On dirait c'est comme tout le temps tu, faut tout le temps tu te, t'as un combat à... [...] Ben, c'est beau de dire « faut tu manges tes fruits, tu manges tes légumes », mais c'est euh... un tour de force.* (Émilienne et Gérald)

Pour la plupart des répondants, ce sont souvent les considérations économiques qui l'emportent. Les contraintes de coût, conjuguées parfois à l'éloignement des commerces des commerces où l'on vend des aliments sains, à un manque de connaissances pratiques ou de soutien social ou à des problèmes de santé, restreignent considérablement les options qui leur sont accessibles.

Dans certains cas, les ambivalences donnent lieu à des dissonances ou à des conflits cognitifs que la personne ou le ménage doit gérer. Parfois, les personnes doivent résoudre des contradictions importantes et faire des choix difficiles. Il faut parfois « couper » sur l'alimentation et certains aliments.

*Faut tu coupes sur la grocery, t'as pas le choix. (Émilienne et Gérald)*

*I'd use butter but I can't afford it. So I buy margarine. (Kenneth)*

Parfois, les répondants ne peuvent pas suivre certains conseils ou recommandations en matière de nutrition, parce que ce serait trop cher.

*They say you have to have three balanced meals a day. For me that would be impossible. On the budget I have, I would probably have to lose my phone and electricity. [...] Des vegetables, j'aime ça, mais y sont chers. (Kenneth)*

*Ben là, je, j'sais que t'es supposé manger des pommes, des oranges. Tu sais, beaucoup de fruits pis des vegetables, pis j'essaye de manger ça que je peux [...] Mais au prix que ça coûte aujourd'hui [...] Moi, j'suis supposée de boire tout le temps du lait... J'fais pas toute ça qu'y disont, parce que le lait coûte vraiment cher. (Carole)*

*Euh, but la santé, c'est une autre chose, like, you know... Tu sais que y'a... y'a du stuff qui pourrait peut-être t'aider, but tu peux pas te l'offrir. (Janet)*

Un conflit apparaît dans le fait de manger certains aliments bons au goût, malgré le fait qu'ils sont déconseillés pour la santé.

*[...] j'suis pas supposé manger ça. (Maurice)*

*[...] j'devrais pas, j'suis pas supposée d'avoir comme trop de bananes, y'a trop de sucre dedans. (Annette)*

*ça, faudrait pas trop que j'en mange trop parce j'ai la diabète aussi. (Aline)*

*Q : Quoi ce que tu cook d'habitude?*

*R : Pas mal n'importe quoi, but j'aime, j'aime le poulet dans le fourneau.*

*Q : OK.*

*R : Euh, avec du Shake'n'Bake ou avec du Corn Flakes. Le Shake'n'Bake est pas bon pour ta santé, by the way. (Annette)*

*Pis, euh, but j'aime les desserts [...] C'est quand que j'ai des boîtes de Nutri Bars ou de quoi de même, des fois des candies, des chocolats comme de Noël [...] Ça, faudrait pas trop que j'en mange trop parce j'ai la diabète aussi. (Aline)*

*Q : Pis rapport à la diabète pis ton hypertension, faut-tu qu'tu watch quoi ce tu manges?*

*R : Oui, faut pas trop j'en mange, mais j'ai comme besoin d'un montant de sucre par jour, là. Tu sais, je me pique pas, rien, juste que j'prends des médicaments, pis j'me fais tester aux trois mois.*

*Q : OK.*

*R : Pis, euh. Mais faut j'fais attention.*

*Q : What about?*

*R : Mais c'est dans le temps de Noël, une bûche de Noël.*

*Q : Toi, t'aimes la douceur, là.*

*R : Ah! moi, la bûche, là, y'a pas question que je la tranche, là. Je la coupe à moitié pis je la claque.*

*Q : [rire].*

*Q : Mais je m'aperçois le lendemain la pression monte, là, que...*

*Q : Ah oui.*

*R : Mais j'adore ça, j'me dis : « y'a juste une fois par année. » L'année passée, j'en ai acheté un pour ma fête, j'ai dit « ma fête ». J'achète pas de gâteau de fête, je m'achète une bûche.*

*Q : C'est alentour de Noël?*

*R : Le [date].*

*Q : OK.*

*R : Y ont sorti au commencement de Noël, j'pense. En tout cas, quand j'y ai été, y'en avait. « Eh! j'ai dit à mon garçon, c'est ça, c'est ce gâteau-là j'veux pour ma fête. » moi, c'est une bûche. Ah! C'est assez bon! Elle était moelleuse, là, ben très moelleuse.*

*Q : [rire].*

*R : Surtout les bords, là. C'est, moi, y'a beaucoup de crème pis moi, de la crème, j'aime assez ça. Ah! J'mangeais ça, ça descendait assez bien assez bien. Le lendemain, je m'aperçois ma pression était haute, j'étais toute chaude chaude, là. (Bernadette)*

Les extraits suivants illustrent une forme d'ambivalence entre le prix des aliments et la santé, ou encore entre le prix et le plaisir que procurent les aliments.

*Euh, but la santé, c'est une autre chose, like, you know... Tu sais que y'a... y'a du stuff qui pourrait peut-être t'aider, but tu peux pas te l'offrir. (Janet)*

*Ben là, je, j'sais que t'es supposé manger des pommes, des oranges. Tu sais, beaucoup de fruits pis des vegetables, pis j'essaye de manger ça que je peux, t'sais quoi veux dire. Mais au prix que ça coûte aujourd'hui, t'es... OK, on va juste dire comme aujourd'hui, c'est le premier. So, si j'vas me chercher de quoi aujourd'hui, j'vas probablement me chercher, j'essayerai de m'acheter des cherries. OK, les cherries sont bons pour la goutte, but y sont chers. [...] Moi, j'suis supposée de boire tout le temps du lait... J'fais pas toute ça qu'y disont, parce que le lait coûte vraiment cher. (Carole)*

*Q : Ben, toi, qu'est-ce que t'aimes manger? Comme, quoi ce qu'est tes goûts? What do you like?*

*R : Ah, moi? Hum, des fruits, hum, des, des pommes, puis des hum, des oranges, hum, des salades. Je mange des salades, mais c'est vraiment cher... (Leah)*

*R : [...] faut pas qu'on mangerait trop de, de, de conserves, mais comme lui, y a pas le droit de trop manger de sel à cause de son cœur, on essaye de toute, mais la grocery coûte tellement cher. (Émilienne et Gérald)*

*R : Des vegetables, j'aime ça, mais y sont chers. [...]*

*Q : Tu disais que le beurre, tu mets beaucoup de beurre dans tes patates pis que c'est...*

*R : Actually, I'd use butter but I can't afford it. So, I buy margarine. (Kenneth)*

*R : Le docteur m'a dit que faillait je watch le sucre, pis le sel, pis la graisse.*

*Q : OK.*

*R : Ça fait que faut j'fais attention avec ça. Parce que, des fois, tu manges à des places, tu vas manger à des places comme la soup kitchen pis de... c'est pas tout l'temps la même chose, hein.*

*Q : Mm.*

*R : Mais... y m'a dit ça, y dit faut j'arrête, j'arrête le... moins de sucre, moins de sel, pis moins de graisse, ça fait que... (Donald)*

#### **4.2.2. Habitudes et préférences alimentaires**

Les aliments et mets qui sont mentionnés durant les entrevues sont assez diversifiés. Nous pouvons distinguer les grandes catégories suivantes, selon le répondant :

1. aliments et préparations ou mets de type traditionnel,
2. aliments et préparations de type industriel,
3. aliments et préparations qui sont un mélange des deux catégories précédentes ou une adaptation de certains mets traditionnels (une forme de bricolage alimentaire).

#### **Aliments et mets traditionnels, identité culturelle à travers l'alimentation**

Les aliments de type traditionnel qui ont été mentionnés sont ceux de la cuisine acadienne (casseroles, fricot, ragoût, râpures, pâté, poutine, galette blanche) par plusieurs répondants. Ont aussi été mentionnés des aliments de la cuisine canadienne-française (pâté chinois, poutine québécoise). Deux autres mets traditionnels ont été mentionnés : les pérogies (cuisine polonaise) et les *stir-fries* (cuisine asiatique).

Notons aussi le pain fait maison, le gruau, les flocons d'avoine, le riz à grains entiers, ainsi que les légumes et les fruits qui peuvent être produits et récoltés dans les Maritimes.

Trois répondantes soulignent leur identité culturelle ou celle de membres de leur famille.

*J'sus une pure Acadienne [rire]! (Rosie)*

*C'est toute du manger d'Acadiens. (Janet)*

*Y'a différents stuff que ma belle-sœur, elle est Polish, que j'fais. (Wendy)*

#### **Aliments industriels**

Les aliments de cette catégorie qui ont été mentionnés sont nombreux : *chicken flakes, chicken nuggets, chicken fingers, fish fingers, hamburg* [viande hachée], *Kraft Dinner, Zoodles, noodles, Minute Rice, fast dinners, Shake'n' Bake, poutine KFC*, diverses préparations à base de légumes en conserve, mélanges à soupe, lait, pain, céréales, gruau, *peanut butter, Jalapeño Cheez Whiz, Jell-O, chocolate bar, Kool-Aid, juice packs, pop* [boissons gazeuses], etc<sup>4</sup>.

Il est permis de penser que, dans certains cas, l'utilisation de ces aliments reflète une certaine acculturation alimentaire, ainsi que l'influence des préparations bon marché offrant la possibilité de repas faciles à préparer. En effet, ces aliments transformés peuvent se révéler particulièrement attrayants pour les ménages à faible revenu, en raison notamment de leur faible coût comparativement à d'autres catégories d'aliments, tels les aliments frais (légumes, lait, produits laitiers, etc.) et faits maison. Les ménages qui connaissent l'insécurité financière sont particulièrement réceptifs à l'avantage financier que représentent les contenants et portions en grande quantité. Malheureusement, ce sont souvent les aliments qui ont la plus faible densité

<sup>4</sup> Nous avons conservé dans plusieurs cas les expressions utilisées par les répondants.

nutritionnelle et qui contribuent au développement de plusieurs maladies chroniques, dont le diabète, l'hypertension et les maladies cardiovasculaires. Notons cependant que certains répondants disent préférer éviter les aliments tels que les « cans », les « TV dinners » et la « junk food ».

### Préférences alimentaires

Malgré des changements alimentaires provoqués par l'insécurité alimentaire, les entretiens montrent la persistance de certaines habitudes et préférences alimentaires acquises de longue date. Parfois, les habitudes ou les préférences sont associées à des souvenirs d'enfance et de famille (des recettes familiales ou traditionnelles). Elles correspondent à des aliments ou à des traditions avec lesquels les répondants sont familiarisés et qui ont pour eux une ou des significations particulières. Elles sont parfois le reflet de valeurs personnelles qui sont importantes pour le répondant. Certaines habitudes ou préférences peuvent apporter un certain réconfort, notamment durant des périodes difficiles.

*R : Nous autres, on a été élevés avec des pork chops, plusse.*

*Q : Mm-hm.*

*R : Quand qu'on était jeune, ma mère était, elle a dit qu'elle a parlé au docteur, pis y'avont dit qu'on était une des plus bonnes santés, la famille de plus bonne santé alentour, là, quand qu'on restait à [localité] [...].*

*R : On était une grosse famille, 14. Pis, euh, but anyway. Mon maman nous tenait tout le temps dans du cochon, a en faisait couper, achetait la moitié de un ou tout un, pis a faisait couper ça dans les pork chops, bacon... Ah! le bacon rind! Moi, j'mangeais ça avec du rind. C'est pour ça j'essaie tout le temps de m'en acheter, pork chops.*

*Q : OK. C'est ça que t'es accoutumée avec.*

*R : Oui. (Aline et son mari)*

*R : Tu vis comme, comme ça. T'apprends de ça quoi ce que ta mère t'a appris, pis tu, des fois tu changes pas. (Carole)*

*Q : J'aimerais ça te parler de quoi ce que t'aimes manger d'habitude.*

*R : Euh, les pâtés chinois, les bouillons [...].*

*R : Le pot-en-pot, t'sais, des euh, quelque chose que j'mangeais quand que ma mère et mon père étaient en vie [...]. Y faisaient les gros bouillons pis des, des biscuits chauds avec des tasses de thé pis des beans. (Louis)*

*Q : OK. Par rapport à manger, quoi ce que t'aimes manger usually?*

*R : Moi, j'aime beaucoup le gras, la friture, j'adore ça. Mais j'vas faire comme des bouillanges, j'vas faire des macaronis, quoi ce que j'sais faire, parce j'sais pas faire beaucoup à manger, moi. Nous autres, on a pas été appris à faire à manger. Ma mère savait pas faire à manger.*

*Q : OK.*

*R : Ça fait que on a appris comme avec des amis, pis tout ça, comment faire certaines affaires. (Bernadette)*

*R : Nous autres, on est pas fussy icitte. But y'a des affaires qu'on mangerait pas.*

*Q : Comme quoi?*

*R : Ça dépend. Y'a des affaires, des fruits qu'on a jamais vus, pis on rouvre ça pis c'est toute... Half du temps, c'est toute pourri, so on, t'sais, on les jette à la garbage. (Sam)*

## Préparation des repas

Des répondants ont l'habitude de préparer la plupart de leurs aliments ou de leurs repas, tandis que d'autres ne cuisinent pas ou cuisinent très peu. Entre les deux, il existe plusieurs types de cas qui correspondent à différentes stratégies alimentaires.

La stratégie la plus complète et la plus élaborée est celle qui consiste à produire et à préparer une grande partie des aliments du ménage. Dans cette stratégie, il y a une partie importante d'autoproduction et d'autosuffisance alimentaire, rendue possible grâce au savoir-faire du ménage en matière d'alimentation malgré un revenu limité. Cette stratégie semble s'appuyer sur des connaissances et des savoir-faire traditionnels.

La stratégie la plus simple est peut-être celle qui consiste à manger des plats qui exigent très peu de préparation (toasts, café, sandwichs) et à compter sur d'autres personnes ou différents organismes pour se nourrir. C'est le cas, par exemple, des répondants dont les parents ou une amie s'occupent de l'alimentation, ou de ceux qui prennent une grande partie de leurs repas à l'extérieur en se rendant à différents endroits/organismes.

### Les préférences alimentaires<sup>5</sup>

Voici les préférences les plus fréquemment exprimées (y compris celles des enfants, le cas échéant) : *meat and potatoes*<sup>6</sup>, poulet, *chicken fingers*, pork chops, *roast*, *meatballs*, *hamburg*<sup>7</sup>, hamburger, *hot-dog*, *gravy*, pâtés, *baloney*, pâté chinois, *meatloaf*, *shepherds pie*, pot-en-pot<sup>8</sup>, chiards (viande, patates, carottes, chou vert, navet), bouillons, fricots, stews, casseroles (« avec n'importe quoi, whatever que j'ai dans l'armoire [...], j'appelle ça mes tchas »); *potatoes*, patates miochées<sup>9</sup>, râpures, poutine râpée<sup>10</sup>, pérogies, *sweet potatoes*, galettes blanches; *fries*, aliments frits (« fricassage », « anything qu'est fricassé », « le gras, la friture, j'adore ça »); pizza; poisson (éperlan, haddock, hareng, maquereau, sardine, thon), *seafood*, *fish sticks*, homard; légumes (blé d'Inde, brocoli, carottes, chou, chou-fleur, navet, pois, beans), salades; soupe maison, soupe; *crackers*, pâtes (« *anything pasta* », spaghetti, macaroni, *noodles*), riz, stir-fry avec riz, barbecue (l'été); fruits (pommes, oranges, mandarines, bananes, raisins, pêches, fraises); desserts, mets sucrés (« douceurs »), biscuits chauds, jus, *pop*, *ice cream*.

Nous pouvons penser que les préférences relèvent à la fois des goûts personnels et des contraintes avec lesquelles les répondants doivent composer (argent, temps, état de santé, intolérances, transport, accès aux aliments). Dans plusieurs cas, en particulier celui des mères de famille et aidantes naturelles, les habitudes ou les préférences tiennent compte des préférences des enfants ou d'autres membres de la famille.

Pour plusieurs répondants, les préférences exprimées sont en contradiction ou en conflit avec certaines contraintes, comme des problèmes de santé chroniques (diabète, hypercholestérolémie, mobilité réduite), un budget alimentaire restreint (« des vegetables, j'aime ça, mais y sont chers »; « les cherries sont bons pour la goutte, but y sont chers ») ou encore le manque de moyen de

<sup>5</sup> Nous avons ici aussi conservé les expressions utilisées par les répondants.

<sup>6</sup> À noter que la viande et les pommes de terre sont très souvent mentionnées parmi les préférences.

<sup>7</sup> Le « hamburg » est un repas préparé avec du bœuf haché.

<sup>8</sup> Le pot-en-pot peut désigner le fricot ou un pâté à la viande.

<sup>9</sup> Purée de patates et de navets.

<sup>10</sup> La râpures et la poutine râpée sont des plats traditionnels acadiens.

transport. Les répondants doivent donc souvent gérer plusieurs contradictions et ambivalences liées à leur alimentation, et trouver des compromis qui leur semblent acceptables. Plusieurs expriment de la difficulté à y parvenir.

*Moi, j'suis une vraie bibitte à sucre. Mon doux, mon doux! Moi, me semble ça me prend tout le temps un p'tit sucré [...] là faut je m'en passe, là j'trouve ça dur.* (Bernadette, personne souffrant de diabète)

*C'est pas facile, mais ça se fait [...] Ben le sel, j'essaye de me tiendre loin du sel [...] Fait, j'trouve ça dur que faut pas je n'en touche.* (Dolores, souffre de diabète et d'hypertension)

*Pis à tous les jours, moi faudrait que j'perde du poids. Mais c'est aussi dur comme, j'sais pas trop de dire ça, y'a-tu un mot pour ça? J'peux pas, j'ai tout le temps envie de, hmm, t'sais veux dire?* (Maurice, problèmes pulmonaires et cardiaques)

*Pour la santé, euh, des fruits et légumes. Pis beaucoup de viande. J'ai de la misère à acheter la viande, though. C'est ça que j'trouve qu'est plus tough. [...] Comme, pour moi, pour acheter comme un paquet de pork chops de huit, neuf piasses pour un repas, c'est dur. J'pourrais pas faire ça toute la semaine [...] J'aimerais plus que, qu'y aideriont les familles avec des enfants pour l'école. C'est ça j'trouve le plus tough.* (Cynthia, mère monoparentale, 3 enfants)

*They'll eat maybe 250 to 300 dollars worth of groceries a week. That's how bad, like they eat a lot. So I have to like – it's hard sometimes. You gotta try and slack off a little bit, you know, 'cause it's, it's tough nowadays to try and, you know, survive.* (Leah, mère monoparentale, 2 enfants)

*C'est pas aisé aller à la shop avec un p'tit budget et pis acheter grand vegetables. Not to mention les vegetables à la shop icitte, they suck [manquent de fraîcheur].* (Kenneth)

*T'sais, quelqu'un qui travaille à la semaine, y va dire : « Ben, j'vas aller faire ma grocery à la semaine ou aux deux semaines. » Mais quand ce que t'as inque un p'tit revenu... Moi, j'peux pas diviser le chèque pis dire quoi ce qu'y reste pour la grocery, divise ça en quatre, là...* (Émilienne et Gérald)

*J'essaie... mais...* (Bernadette, Carole, Janet, Kenneth)

### Types de préférences alimentaires

Les préférences ne portent pas seulement sur ce que les répondants aiment ou peuvent manger. Pour certains, elles portent également sur la qualité des aliments et la façon dont ils sont produits. Cela se traduit par des réponses exprimant des préférences ou des habitudes alimentaires.

*Des TV dinners, nous autres... Moi, j'ai jamais mangé ça. [...] Des cans, le moins possible. [...] Les confitures maison, tout le temps. À la banque alimentaire, je les prends jamais là [...] Pis y donnent un paquet de wieners au poulet... c'est pas que'que chose qu'on achète au magasin habituellement. Non, non, non. Parce que, j'veux dire, c'est trop gras. Pis c'est bourré de sel, pis des produits de conservation.* (Émilienne et Gérald)

*J'cook n'importe quoi, euh [...] Du non-junk food. [...] Nous autres, on est pas fussy icitte, but y'a des affaires que j'mangerai pas [aliments qui manquent de fraîcheur dans certaines boîtes d'aliments distribuées par la banque alimentaire].* Sam (mère monoparentale, 3 enfants)

*J'étais jamais une pour vivre sur des cans ou des boîtes.* (Janet)

Pour certains répondants, il y a donc des aliments et des catégories d'aliments qui sont jugés peu désirables ou moins acceptables que d'autres. En termes qualitatifs, des répondants ont aussi indiqué que les aliments distribués par leur banque alimentaire et certains commerces de proximité (type dépanneur) devraient être plus frais et de meilleure qualité nutritionnelle (Émilienne et Gérald, Sam, Adam, Kenneth).

Plusieurs expriment des préférences de nature diététique, concernant le sel, le sucre, le gras, les produits céréaliers à base de grains entiers, les additifs alimentaires (agents de conservation, MSG) ou encore l'utilisation de pesticides (Émilienne et Gérald, Nicole, Adam, Kenneth, Cynthia/Roger).

*On est obligés de faire nos propres confitures parce que moi, quand qu'a fait mes confitures, j'veux qu'a mette moins de sucre dedans... Des cans [qui sont couramment en vente sur le marché], le moins possible, c'est trop de sel. (Émilienne et Gérald)*

### **Des préférences quand c'est possible**

Comme il a été mentionné précédemment, les répondants expriment probablement certaines préférences et habitudes en tenant compte de ce qui est réaliste pour eux. Celles-ci ont parfois évolué au fil du temps, pour diverses raisons, dont l'insécurité financière. Plusieurs se montrent peu exigeants en matière d'alimentation. La nécessité n'est pas étrangère aux réponses données.

*Pis tu manges quoi que ce qu'y te donneront, t'as pas vraiment grand choix, t'sais quoi veux dire. (Carole)*

*T'sais, des fois, ça fait pas ton affaire, ben t'as pas le choix d'acheter ça, y te reste inque de l'argent pour acheter ça. (Émilienne et Gérald)*

*Well, pis j'peux point. Mais des fois, la food bank, là, ça aide. Ah well. Pis j'sons point fussy, so j'mangions toute sorte de food. (Jacqueline)*

*Hum, everything [rire]. Euh, oh, I don't know. Euh, I'll tell you, they will eat anything. (Leah, mère monoparentale, 2 enfants)*

*Ben, n'importe quoi. Si que c'est à mon goût, tu sais. (Rosie)*

*[...] moi, j'suis une personne qu'est pas fussy. Des enfants, c'est des enfants, c'est du monde fussy. (Cynthia, mère monoparentale, 3 enfants)*

*Des vegetables, j'aime ça, mais y sont chers. (Kenneth)*

*I eat, like eating almost anything. (Adam)*

*J'suis pas trop un gars trop fussy pour manger, j'mange quoi ce que j'peux pis... (Serge)*

*R : Ah, moi, j'mange, j'mange n'importe quoi. (Luc)*

*Q : OK, pis, hum, là, j'aimerais de parler about, euh, quoi ce que t'aimes manger usually?*

*R : Moi, je mange, euh, beaucoup de seafood, de la viande. Moi, j'mangerai anything, j'suis pas difficile.*

*Q : OK.*

*R : J'suis pas difficile pas en toute. [...]*

*Q : Pis quoi ce tu dirais qu'est bon pour la santé?*

*R : Quoi ce que j'dirais? Well j'vas dire une chose, euh... Y disont des fois comme, euh, des tomates ou euh, des cauliflowers, whatever, c'est bon pour toi pis six mois après, y disont : « Ah, ben, c'est pus bon pour toi because c'est rien de bon pour ton colon, ou ton system. »*

*R2 (ami) : Pesticides. C'est vrai!*

*R : Pis whatever the case may be, but j'mange whatever, pis. [...]*

*R : Moi, j'mange, well, j'mange pas extreme, extreme, but j'mange ça que.*

*Q : OK.*

*R : Whatever quoi ce que...*

*R3 (ami) : ... tu mets tes mains dessus.*

*R : Well. Whatever the system takes, it'll get. (Roger)*

*R : Ah, j'mange n'importe quoi, rendu que c'est free [rire].*

*Q : [rire].*

*R : Mais... j'aime de faire, euh, me faire un bon souper le dimanche après-midi, comme un steak pis euh... J'ai une amie qui reste dans la même place que je reste, pis elle est bonne cook, pis euh, j'achète le manger pis a le fait cuire, pis on, on a un bon souper. (Donald)*

### Se faire plaisir

La notion de plaisir associée à l'alimentation est présente dans les discours de plusieurs répondants. Il semble important pour eux de se faire plaisir, malgré les contraintes rencontrées et en dépit d'une alimentation somme toute frugale. Le plaisir, « se faire plaisir » ou « faire plaisir » à travers l'alimentation, ne disparaît donc pas complètement. La variété des aliments est souvent limitée et n'est pas toujours celle qu'ils souhaiteraient, mais les répondants tentent en général d'en tirer satisfaction et un certain plaisir. Par exemple : « Avec des crackers, c'est vraiment bon, de la soupe [...]. Pis tu le mangeras [du homard]. Moi, j'en ai mangé, c'est incroyable. Oh! j'aime assez ça. M'assire, un sandwich » (Maurice).

Cette satisfaction inclut l'importance de se sentir rassasié : « C'est un autre trigger de la goutte [elle parle du gruau d'avoine]; t'es pas supposé en manger beaucoup, mais j'en mange parce que c'est remplissant, pis j'aime ça » (Carole).

Certains évoquent les « treats » (gâteries) de temps en temps, de bons aliments (bons pour la santé et au goût), des aliments qui ont bon goût, de bons repas, des « douceurs ». La rareté de ces denrées et de ces occasions contribue probablement à les rendre d'autant plus plaisantes et appréciées.

*So essaye, tu sais, avoir de quoi pour qu'on enjoy ourselves a little bit. De quoi pour moi, un traite or something, che'que mode de traite. So, j'peux-tu leur montrer la langue que t'as achetée comme pour quatre piasses? Non! J'ai pas acheté de langue pour quatre piasses anyway. La langue que j'ai achetée la dernière était comme 15 piasses. Eille là, une langue de boeu'!(Kenneth)*

*Ben, ça dépend. Moi, j'ai accoutumé pas mal avec pas de sucre. Mais une fois de temps en temps, je me traiterai, j'en mettrai dessus. (Carole)*

*Je fais son own popsicle. Avec des juices et du stuff. [...] I just buy Kool-Aid or juice packs, mix it up, put it in an ice cube tray, stick some toopicks in there and... It's a cheap treat for her [sa petite fille de trois ans]. (Rachelle, mère de plusieurs enfants)*

*Sans j'y dise, là. So, quand qu'y veut manger des douceurs, bien lui, faudrait pas qui en mange trop non plus, pis l'amène ça pareil. (Aline et son conjoint)*

*C'est des poulets à bouillir, ça prend comme quatre heures de cuisson. Ouais, mais c'est un poulet qui a bon goût. [...] Des fois ça arrive, moi j'achète du bon maquereau... J'ai déjà fait du hareng dans des pots, moi... C'est super bon, c'est comme la sardine. (Émilienne et Gérald)*

*Des fois, je n'en fais avec des épices à pizza, ça fait que ça fait différent. Quand tu viens à faire des sandwiches, ben (...) t'as l'impression que tu manges plus luxueux... Tu manges plus*

*luxueux. Ça fait que, j'veux dire, j'peux pas me plaindre sur le côté que, j'peux me débrouiller, pis faire mon manger pis toute, là. (Émilienne et Gérald)*

*[...] j'achète le manger pis a le fait cuire, pis on a un bon souper. (Donald)*

Un répondant décrit comment il crée une certaine variété avec du macaroni au fromage, en y ajoutant une dimension récréative : un jeu de devinette pour les enfants, qui peut également s'avérer éducatif. Cela démontre beaucoup de créativité déployée pour agrémenter le quotidien alimentaire.

*R : Yeah, after six months of living off of Kraft Dinner I still eat it.*

*Q : Hmm.*

*R : I don't mind it but you know, I like taking it and sometimes I'll buy the, they have jalapeño Cheez Whiz.*

*Q : Ah ouais?*

*R : I'll put a tablespoon of that stuff in a box of macaroni and cheese.*

*Enfant : Every times he cooks it takes us like three hours to eat 'cause they're playing « guess the secret ingredient ». He, one time, he put garlic butter instead of normal butter 'cause... I don't know what happened to his normal butter.*

*R : I had some, I just wanted to put garlic butter in it.*

*Enfant : And me and [nom de la personne], his daughter, were sitting at this table for like, one hour and half. And we were like eating one at a time, I was like : « what the heck is in here? »*

*R : Simple little things like that makes... (Kenneth)*

Une répondante (Wendy), bonne cuisinière, indique qu'elle cuisine pour son fils et sa conjointe, qui habitent dans le même bâtiment qu'elle et qui paient l'épicerie. Elle semble éprouver un certain plaisir à leur préparer les repas.

Certains événements, fêtes ou traditions familiales et identitaires qui reviennent périodiquement sont des occasions de se faire plaisir.

*R : Mais c'est dans le temps de Noël, une bûche de Noël.*

*Q : Toi, t'aimes la douceur, là.*

*R : Ah! moi, la bûche, là, y'a pas question que je la tranche, là. Je la coupe à moitié pis je la claque.*

*R : Oui. Pour ça, j'en achète un juste dans le temps des Fêtes. Ça, c'est notre bûche.*

*Q : Mm-hm. Pis dans le temps de Noël, c'est-tu différent à la banque alimentaire? [...]*

*R : Eux autres, c'est vraiment des grosses boîtes pis c'est, ça vaut la peine. On a même eu une dinde l'année passée.*

*Q : OK.*

*R : Eille une dinde! On a eu une carte, va chercher une dinde. Pas grosse grosse, mais... Pis encore, je l'ai fait cuire, pis y'en a resté. Fait, j'ai mis ça dans des p'tits casseaux, moi j'ai ramassé ça, pis on l'a passé. Elle, mademoiselle [sa chienne], a mange ça. (Bernadette)*

#### **4.2.3. Les déséquilibres et les manques alimentaires perçus**

Plusieurs répondants font référence au surplus de sel, de sucre et de matières grasses en particulier, notamment ceux qui souffrent de problèmes de santé chroniques ou qui s'occupent d'un parent âgé malade.

*Y'a trop de sel, c'est bourré de sel. (Émilienne et Gérald)*

*Pas trop de sel [...] J'suis pas supposée avoir trop de bananes, y'a trop de sucre dedans. (Annette)*

*T'sais, parce que moi, j'ai mon père avec moi, ça fait quasiment que j'watch comment que j'fais à manger. Pas trop de graissage. (Nicole)*

*Le docteur m'a dit que faullait que je watch le sucre, pis le sel, pis la graisse... Moins de sucre, moins de sel pis moins de graisse... (Donald)*

*Moi, faudrait que j'perde du poids [...] Ben, quand t'en manges pis y'a trop de sel dedans [...] Des cans de, de, les légumes en can, [...] y'a du sel de dedans, [...] la soupe, y'a du sel de dedans, c'est pas bon pour moi. (Maurice)*

*Oh! I do potatoes too but, if I make potatoes, I put too much butter in them. (Kenneth)*

Certains évoquent aussi des déséquilibres qualitatifs. Ils mentionnent, par exemple, le manque d'aliments frais et de bonne qualité nutritionnelle dans les boîtes de nourriture distribuées par la banque alimentaire à laquelle ils ont accès, ainsi que dans certains commerces de proximité (dépanneurs). Le manque de légumes et de fruits en bon état de fraîcheur est souligné. Un répondant indique l'absence d'œufs dans les boîtes de nourriture (Émilienne et Gérald).

*Q : For example... Like, what would you say is missing from a meal that you can cook when you get back?*

*R : I'm not sure like, just like, like, they, like I get that it's the food bank and that, like, it's like mostly like donations and, like, shit that's going bad and stuff. But like uh the only rice you get there is like Minute Rice and the uh... Like there's no nutritional value to that at all.*

*Q : OK.*

*R : Like you can, you can put other stuff in it to try to, like, make it good, but like, whole-grain rice or something maybe, like something like minerals and nutrients and stuff. Just feels it's all pretty, like, hollow stuff, except for the fruit. But, like I said, fruit doesn't last you more than a day or two. (Adam)*

La plupart des répondants ne semblent pas en mesure de remédier aux déséquilibres qu'ils perçoivent, ou alors très difficilement. Les considérations économiques, conjuguées parfois au manque de connaissances ou de temps ou à des problèmes de santé, semblent affecter leur capacité à améliorer la qualité de leur alimentation.

L'une des difficultés qu'ils expriment est que l'approvisionnement alimentaire qui leur est accessible (commerces d'alimentation, organismes caritatifs) est généralement déséquilibré : trop riche en sel, en sucre et en gras, et manque de produits frais.

En somme, plusieurs répondants voudraient avoir plus d'options, plus de choix, afin de d'avoir un meilleur accès à des aliments de bonne qualité nutritionnelle ainsi qu'à des aliments frais (c'est-à-dire des denrées périssables non défraîchies). Cela pourrait certainement contribuer à améliorer leur santé et leur mieux-être.

### « Le sel, le sucre, le gras »

Plusieurs répondants qui veulent ou doivent surveiller leur alimentation expriment le souhait ou une certaine volonté de réduire leur consommation de sel, de sucre ou de matières grasses. Pour ceux qui souffrent d'un ou plusieurs problèmes de santé chroniques pour lesquels une alimentation spéciale est requise, il en va de leur état de santé. Une alimentation mal équilibrée les expose en effet à une détérioration de leur état de santé, à des complications plus ou moins

graves, pouvant mener à une perte précoce de leur autonomie quotidienne, voire à leur décès prématuré.

#### **4.2.4. Compétences en matière d'alimentation**

Les compétences en matière d'alimentation varient selon les répondants. Plusieurs répondants indiquent ne pas savoir cuisiner ou ne pas cuisiner beaucoup. La préparation alimentaire effectuée dans ces cas peut être sommaire et rudimentaire (toasts, café, œufs, sandwiches). Certains indiquent toutefois pouvoir compter sur les compétences d'autres personnes ou d'organismes pour cuisiner (amie, soupes populaires). Même s'ils ne cuisinent pas ou s'ils cuisinent peu, certains répondants disent contribuer d'autres façons à la préparation des repas, en achetant des aliments, en jardinant, en pêchant ou en chassant. D'autres cuisinent et certains mettent à profit la congélation, plus rarement la mise en conserve, pour se constituer quelques réserves.

Certains répondants cuisinent et assurent en plus une partie non négligeable de la production alimentaire du ménage en mettant à profit une ou des méthodes d'autoproduction alimentaire (jardinage, récoltes connexes, pêche, chasse). Une partie des denrées fraîches obtenues est utilisée pour préparer des réserves (mise en conserve, congélation, confitures, marinades).

D'autres compétences entrent en jeu, à divers degrés, selon les témoignages, comme le sens de l'organisation, la capacité de gestion, de planification et de budgétisation. Des habiletés et savoir-faire semblent aussi présents, comme la débrouillardise, la créativité, l'adaptabilité, le réseautage, ainsi que la capacité de recourir aux commerces d'alimentation (surveiller les rabais, utiliser les bons de réduction). L'expérience est une dimension qui a aussi été mentionnée. (Émilienne et Gérald, Serge : « j'peux ben cooker, là. C'est juste... comme j'ai pas trop d'expérience trop là-dedans, là, ma mère faisait toute, là. »)

À noter également que l'entraide et les réseaux d'entraide (entre membres de la famille, amis ou voisins) semblent jouer un rôle important. Ceux-ci prennent la forme de mises en commun et d'échanges de connaissances, d'occasions d'apprentissage et d'échanges de services. Ces réseaux sont l'occasion de miser la complémentarité des connaissances, des compétences et des ressources, ce qui donne lieu à une entraide alimentaire plus ou moins importante selon les répondants. Cette entraide semble précieuse pour faire face à l'insécurité alimentaire.

Pour certains répondants expérimentés, les compétences en matière d'alimentation s'appuient sur des savoirs et connaissances traditionnels qu'ils ont acquis quand ils étaient jeunes et qu'ils n'ont pas cessé d'utiliser (Émilienne et Gérald).

Dans notre échantillon, un ménage se démarque et semble posséder la plus large étendue de connaissances et de capacités en matière d'alimentation : celui d'Émilienne et Gérald (qui vivent dans une localité rurale). Leurs compétences et capacités s'appuient sur des connaissances et des savoirs traditionnels acquis quand ils étaient jeunes et qu'ils n'ont pas cessé d'utiliser. Ils ont grandi dans une ferme et ont une longue expérience de la préparation et de l'autoproduction alimentaires. Ce ménage indique de plus qu'il possède des terrains familiaux qu'il utilise pour le jardinage.

*Ouais, y'en a un là, y'en a un en arrière [un jardin]. Y est pas grand... Sème-moi des oignons verts pis de la laitue que, si j'ai besoin des oignons verts, là, j'ai pas besoin de marcher là-bas dans le champ [...].*

*Son mari : Ah! c'est trop loin pour yelle, c'est mon terrain icitte, ben c'est du terrain du... que mes parents faisaient de la récolte dessus, là. (Émilienne et Gérald)*

À noter que, même dans le cas des ménages ayant des compétences importantes en matière d'alimentation, la sécurité alimentaire semble fragile et précaire. La capacité du ménage à préparer, à se procurer ou à produire des aliments peut être compromise pour diverses raisons souvent interreliées et ayant un effet cumulatif négatif sur la sécurité alimentaire du ménage, comme la perte d'un emploi, la perte d'un conjoint, le vieillissement, des difficultés à se déplacer, une mobilité restreinte, la détérioration de l'état de santé ou l'isolement géographique ou social.

Plusieurs répondants disent posséder des compétences en préparation des aliments, mais précisent qu'ils ne sont plus en mesure de les utiliser, ou seulement de façon réduite. Les principales raisons évoquées sont des problèmes de santé, des capacités physiques ou une mobilité réduites (Annette), le manque de temps (« j'suis pas mal busy tout le temps dans le jour [...] Pis c'est souvent que j'ai pas le temps, j'suis busy avec les enfants ou du cleanage pis ça », Cynthia), le manque d'ingrédients (« beaucoup d'affaires qui me manquent pour le restant », Aline), le manque d'équipement ou d'autres ressources (par exemple, le ménage n'a plus de jardin : Wendy et Kenneth).

### Acquisition et transmission des connaissances

Plusieurs répondants évoquent la manière dont ils ont appris et développé leurs compétences en matière d'alimentation. Certains les ont apprises de leurs parents (la mère, le plus souvent) ou d'autres membres de la famille (sœur ou frère); d'autres les ont apprises auprès d'amis, au collège ou par eux-mêmes. De plus, certains répondants qui ont grandi dans un ménage aux prises avec l'insécurité alimentaire ont probablement appris de cette expérience ou situation.

*R : Émilienne, yelle, a cooké, a tout le temps cooké, elle. Ben prends que moi, j'étais la plus vieille de la famille, la plus vieille des filles pis on était huit enfants chez nous. On avait une ferme, on a gardé des animaux, pis on, nous autres, t'sais faire les conserves, là? Moi, j'ai dit : j'ai tombé dans le chaudron quand j'étais p'tite, pis j'ai jamais sorti de là. Ben c'est soit que tu aimes ça ou que tu vas détester ça. Parce que c'était tout le temps moi qui aidais ma mère, là. Mes frères allaient cueillir les légumes dans le jardin, pis on pouvait, pour mettre des conserves, des fèves dans les, dans les cruchons, on pouvait en faire 200 dans une journée, là.*  
*Q : Ah ouais?*

*R : Qu'on bouillait toute la nuit dehors, là. Avec, y mettaient des, des plateformes en bois, pis on mettait des fauteuils, pis on s'assisait avec des couvertes, pis on bouillait sur un feu de bois, dans ce temps-là. Mais moi, j'ai tout le temps aimé continuer à faire mes conserves. Je n'en fais pas autant, on fait un tout p'tit jardin, on ramasse quoi ce qu'on a de surplus. Mais j'suis contente, j'ai appris à faire ça. J'ai appris à faire mon manger, j'ai, j'ai été soigner dans des maisons où ce qu'y'avait des p'tits enfants pis j'ai, que j'cuisinait pour les enfants aussi.*

*Q : Hmm.*

*R : Ça fait que j'suis chanceuse, j'suis une des chanceuses qui sait se débrouiller dans la cuisine un peu. (Émilienne et Gérald)*

*R : Moi, j'aime beaucoup le gras, la friture, j'adore ça. Mais j'vas faire comme des bouillanges, j'vas faire des macaronis, quoi ce que j'sais faire, parce j'sais pas faire beaucoup à manger, moi. Nous autres, on a pas été appris à faire à manger. Ma mère savait pas faire à manger.*

*Q : OK.*

*R : Ça fait que on a appris comme avec des amis, pis tout ça, comment faire certaines affaires. (Bernadette)*

Une répondante parmi les plus aguerries en matière de production et de préparation alimentaires souligne l'importance d'avoir pu acquérir ses connaissances étant plus jeune : « Ben j'ai été

chanceuse d'avoir appris ça. Parce que si ça serait pas ça, on n'arracherait aujourd'hui ben plus que ça, là » (Émilienne et Gérard).

Certains se disent « contents » et « chanceux » d'avoir pu développer ces compétences. Ils semblent heureux de pouvoir les faire partager à d'autres, le cas échéant : membres de la famille ou autres. L'extrait qui suit montre le transfert des connaissances qui se pratique entre les individus, ainsi que l'importance de maîtriser certaines techniques de cuisson et de conservation.

*R : C'est pas tout le monde qu'a la chance d'avoir appris ça.*

*R : Les coupons-rabais, là, moi c'est... Y me connaissent, là.*

*Q : T'es une coupon woman.*

*R : Ben, j'ai pas le choix.*

*Q : Ouais.*

*R : Surtout les produits qu'est plus cher, là, disons... Comme là, l'autre fois, mon frère, lui y surveillait pas ça, j'ai dit : « tu vas à la Coop, ben passe tes rangées pis 'garde si y'a des coupons. » Là y me téléphone, y dit : « j'ai pogné des coupons sur le pain. » Bon, c'est 50 cennes, mais quand ce que le pain, ce sorte de pain-là, vient en spécial, t'as le coupon, y te revient moins cher, là. Ben là, j'y dis : « garde les coupons chez vous parce que, si que le pain vient en spécial, tu m'en amènes, tu le mets dans ton congélateur en attendant, là. » Ça fait, on essaye de, de jouer partout pour être capable de, de mieux vivre. Ça, c'est une question de, de, de budgéter vraiment tight pis... (Émilienne et Gérard)*

*R : Des fois, quand que j'fais de l'ouvrage pour zeux, y me donnent du homard [...]. Ma sœur m'a montré comment faire, a dit : « Fais bouillir ton homard. Clean ton homard, pis la queue, tu la prends, tu la rouvres, tu ôtes, tu grattes toute ça, ça c'est rien de bon. Clean ça, passe-les dans une tub avec de l'eau salée, inque pour la laver. » Du salé, t'sais veux dire? Ça prend de l'eau salée parce que si tu prends de l'eau douce, ça ôte le goût.*

*Q : Mm.*

*R : T'sais? Après ça, tu prends ton homard. Pis tu peux prendre... Moi, moi, c'est de même j'vas le faire l'année prochaine : j'vas mettre du homard pis du crabe dans une même, dans le même, dans le même chose, là. Pis j'voulais faire ça avec du container, là, des casseaux. Mais j'ai pensé la manière que ma sœur m'a montrée, jusque le pot, là, du cruchon, là? Mets inque l'eau jusqu'à là. Tu prends le couvert pis tu fermes pas tight. Tu le mets comme ça, tu le mets dans un pot. Tu mets dans le freezer. Pis quand tu vois que c'est gelé, tu fermes le couvert.*

*Q : Ah, c'est-tu vrai?*

*R : C'est bon pour deux ans. Mèque tu sors ça de là, y va être aussi bon comme que tu l'as mangé, là.*

*Q : Ah, ça doit.*

*R : Mon chum a toute perdu son homard encore cette année. Y l'a fait bouillir, y l'a fait [broker].*

*Q : Ah non.*

*R : Si y l'avait pas fait [broker], toute l'air a sorti.*

*Q : Oops! ça c'est de l'argent.*

*R : Ç'a viré noir.*

*Q : My God.*

*R : Pis là, du homard. Je lui ai dit, là. Pis j'vas aller là cette année avec lui y montrer comment faire, j'vas montrer à sa femme, pis sa, sa belle-mère. J'vas y montrer comment faire, pis vous me direz. T'as pas besoin de faire 25 cruchons. T'en as inque deux, trois, rien que pour le prouver. (Maurice)*

Le manque de savoir-faire de certains répondants les rend dépendants d'une autre personne pour la préparation des repas.

*Q : Yeah. Quoi ce que t'aimes cooker? Aimes-tu, aimes-tu de faire la cuisine?*

*R : De cooker? Ben, pas trop, j'suis pas trop un bon cook, comme... Ouais.*

*Q : Quoi ce tu, quoi ce que... Des fois, tu te fais-tu à manger pareil?*

*R : Ah ouais, ah ouais, j'peux. J'peux ben cooker, là. C'est juste... comme j'ai pas trop d'expérience trop là-dedans, là, ma mère faisait toute, là.*

*Q : OK, OK.*

*R : Ouais. Asteure ma mère pis mon père sont, sont au Ciel, so...*

*Q : Ouais? Mes sympathies.*

*R : So, j'ai comme un girlfriend pis euh... (Serge)*

### Connaissances en nutrition

L'étendue des connaissances en nutrition sur les aliments qui sont bons pour la santé) est variable selon les répondants. Leurs connaissances semblent porter sur :

- les groupes d'aliments (fruits, légumes, viande, lait, produits céréaliers),
- certaines catégories d'aliments (« fritures », certaines denrées industrielles comme les « cans », les « TV dinners », la « junk food » et le « hollow stuff », qui n'ont pas toujours bonne réputation auprès des répondants et que certains souhaiteraient éviter),
- les nutriments suivants : le sel, le sucre et les gras, et
- certains additifs ou autres produits pouvant se trouver dans les aliments (agents de conservation, MSG, pesticides).

Certains répondants connaissent quelques aliments ou catégories d'aliments comme étant bons pour la santé : fruits, légumes, viande, poisson, lait, gruau, flocons d'avoine, riz à grains entiers, « non-junk food », préparations et conserves faites maison (moins de sel, moins de sucre), aliments faibles en sucre ou en gras. Une répondante a mentionné le *Guide alimentaire canadien*.

Dans l'ensemble, les connaissances que les répondants possèdent en matière de nutrition semblent plutôt générales. Elles ne semblent pas toutes précises ou exactes et indiquent des limites plus ou moins importantes selon le répondant. Certaines perceptions devraient être clarifiées ou corrigées. Par exemple, une répondante croit qu'il est bon pour la santé de manger « beaucoup de viande » (Cynthia). En général, les répondants semblent accorder une grande importance à la viande et aux pommes de terre ainsi qu'à des produits raffinés (pain, pâtes, riz) et à des aliments riches en énergie. Certains mentionnent l'importance de se sentir rassasié (manger des aliments ayant un effet « remplissant »), mais, paradoxalement, les stratégies qu'ils utilisent, dont la consommation de coupe-faim (beaucoup de pain), ne sont pas les mieux adaptées, car ces personnes semblent compter très peu sur des aliments de bonne qualité nutritionnelle qui procurent un effet de satiété durable, comme les aliments riches en fibres alimentaires (crudités, légumes) et les produits laitiers riches en protéines.

Les connaissances des répondants ne sont pas toutes utilisées ou mises à profit, malheureusement, en raison notamment des compromis qu'ils doivent faire.

*Moi, j'suis supposée de boire tout le temps du lait... J'fais pas toute ça qu'y disont, parce que le lait coûte vraiment cher. (Carole)*

*Euh, but la santé, c'est une autre chose, like, you know... Tu sais que y'a... y'a du stuff qui pourrait peut-être t'aider, but tu peux pas te l'offrir. (Janet)*

*R : J'fais ma sauce spaghetti. Ben des fois, comme à [localité située à 18 km, où se trouve sa banque alimentaire], y donnent des, des cans de sauce. C'est, j'sais que c'est trop salé, mais je les garde pour faire ma sauce spaghatte.*

*Q : OK. So, tu le mêles avec d'autres choses pis...*

*R : Oui.*

*R : Ben, j'veux dire, ça aide. [...]*

*R : Pis y donnent un paquet de wieners au poulet. Well, c'est pas que'que chose qu'est ben bon à manger non plus... Ben des fois, on a pas le choix. (Émilienne et Gérald)*

*Q : What other healthy things would you like to see in there [in food boxes]?*

*R: Grains. In general. Some grains of any kind. Any kind of like, like I do see they have like rolled oats and stuff but I, I dunno. I have no idea. I just feel like it's not balanced and I don't feel, even like the couple days when I come home and it's all there and I can do whatever I want, I really, I still don't feel from like what's there the options to be like properly nourished are really there. And if they are, they're like, you gotta force it and it's like, you know, we can only do that for like a day and a half and then you're not, you're going be like slowly... (Adam)*

Plusieurs répondants semblent conscients, en termes généraux du moins, des déséquilibres qui existent ou peuvent exister dans leur alimentation ainsi que dans leur approvisionnement alimentaire. Les notions d'excès, de surplus et de manque (« trop », « bourré », « pas assez ») sont présentes dans plusieurs témoignages. Ces déséquilibres semblent toucher principalement les éléments suivants :

- aliments manquants : légumes frais, fruits frais, viande, œufs, lait, produits céréaliers à base de grains entiers;
- nutriments en surplus: sel, sucre, gras;
- autres aliments dont un surplus est exprimé : « aliments en can », aliments de faible qualité nutritionnelle (« hollow stuff »), agents de conservation, MSG, pesticides.

Plusieurs répondants disent éprouver des difficultés à inverser ces tendances.

*C'est pas aisé aller à la shop avec un p'tit budget et pis acheter grand vegetables. Not to mention les vegetables à la shop icitte, they suck [manquent de fraîcheur]. (Kenneth)*

Sauf exception (ménage d'Émilienne et Gérald), il apparaît que la dimension qualitative de l'alimentation des répondants est souvent la plus déficiente ou la plus compromise, de sorte que leurs besoins nutritionnels ne sont probablement pas comblés de façon satisfaisante. Bien qu'ils semblent toujours être en mesure de trouver quelque chose à manger, ce ne sont pas toujours des aliments qui sont favorables au maintien de leur santé, ni qui tiennent compte de leurs besoins spéciaux dans le cas des répondants ayant besoin d'une alimentation spéciale en raison d'un ou plusieurs problèmes de santé chroniques diagnostiqués (comme le diabète, l'hypertension, l'hypercholestérolémie ou le surpoids) ou par mesure de prévention.

#### 4.2.5. Stratégies alimentaires

##### Priorités en matière d'alimentation

Concernant l'alimentation, les témoignages sont révélateurs de ce qui est important pour les répondants et de ce qui semble occuper une part plus ou moins grande (variable selon les stratégies alimentaires utilisées) de leur temps, de leurs activités et de leurs pensées. Voici les principales priorités ou préoccupations que nous avons relevées. Elles sont présentes à des degrés différents selon le répondant.

1. Ne pas manquer de nourriture.
2. Préparer ou trouver quelque chose à manger à faible coût.
3. Préparer ou trouver quelque chose à manger qui est nutritif et qui permet de ne pas avoir faim.
4. Préparer ou trouver quelque chose à manger qui est acceptable et familier (convergence/cohérence avec leurs valeurs, leurs préférences ou leurs goûts).
5. Préparer ou trouver quelque chose à manger qui est compatible avec leurs connaissances relatives à la santé, ainsi qu'avec une ou des prescriptions médicales lorsqu'une diète spéciale a été recommandée.
6. Préparer ou trouver quelque chose à manger qui est pratique et relativement simple à faire.
7. Préparer ou trouver quelque chose à manger qui est pratique et relativement simple à conserver (congeler).
8. Préparer ou trouver quelque chose à manger qui a bon goût.
9. Préparer ou trouver quelque chose à manger que leurs enfants mangent (à la maison et à l'école, le cas échéant).
10. Préparer ou trouver quelque chose à manger qu'un parent âgé, parfois malade, peut manger.
11. Essayer de diversifier les préparations (mets, repas, collations).
12. Produire ou trouver des denrées d'appoint (jardinage, chasse, pêche, échanges/troc) qui procurent un complément aux aliments achetés ou reçus en don.
13. Pouvoir compter sur des réserves (conserves maison, repas préparés puis congelés, petite réserve d'argent pour dépannage alimentaire).
14. Pouvoir compter sur une ou des personnes (membre de la famille, ami, voisin, autres), un magasin de proximité ou un organisme d'aide alimentaire pour obtenir du dépannage alimentaire ou un moyen de transport et pour partager un ou des repas, le cas échéant.
15. Se faire plaisir, faire plaisir.
16. Avoir assez d'argent pour pouvoir s'acquitter des factures courantes autres que l'alimentation.

##### Astuces et débrouillardise

Les répondants de l'étude nous ont fait part de quelques stratégies qu'ils ont développées afin d'optimiser leur sécurité alimentaire.

La planification à court et à long terme joue un rôle important pour les personnes souffrant d'insécurité alimentaire. Émilienne, par exemple, nous explique comment elle accumule certains ingrédients pour faire une sauce à spaghetti en minimisant les dépenses.

*R : Quand ce que j'vas pis y donnent des pâtes alimentaires, ben j'ai pas besoin d'acheter la pâte alimentaire, là. Comme y donnent des cans de sauce à spaghatte des fois qu'on aime pas ou des cans de, de pâte de tomate, tu vas pas utiliser une boîte de pâte de tomate tout seule.*

*Q : Mm-hm.*

*R : Mais des fois, y donnent deux, deux mois de suite qu'y me donnent une can de tomate, pis si qu'on l'a pas mangée, la can de tomate comme telle, ben là, j'fais ajout avec ma pâte de*

*tomate pis ma can de, de sauce qu'on aime moins, pis j'ai juste besoin d'acheter mes légumes. La plupart du temps j'mets mes légumes à geler pour mettre dans ma sauce à spaghetti aussi.*

*Q : OK.*

*R : Fait que là, ça me coûte la viande hachée pour faire ma sauce. Ça, ça dépanne. Mais si j'ferais pas ça... ça serait pas vivable des bouts, là. (Émilienne)*

Rebecca décrit comment elle s'adapte lorsqu'elle reçoit une grande quantité d'un aliment périssable.

*R : Pis des fois, faut qu'tu t'accout..., des fois, faut qu'tu faises tes own p'tites recettes ou de quoi même, ou... Comme, y m'aviont donné un pilot de bananes une fois, j'étais comme : « oh! quoi j'fais avec ça? » Comme, j'voulais pas les perdre, j'feelais assez comme... j'étais comme... Pis là, well, j'ai appelé ma step-mom, j'étais comme : « OK, Mame, comment j'fais du banana bread » [rire]. So, j'ai fait du banana bread, pis j'avais comme cinq loafs de banana bread de gelées, pis, comme... j'ai pas perdu mes bananes. Des fois, ça te force de faire des... But, c'est bon, tu sais, là. Ça aide, pis... J'aimerais qu'y donneriont t'être ben comme plus des options pour des recettes, comme pour faire avec des telles affaires ou... But, autrement, asteure t'as Google, so c'est [rire], c'est pas si pire. (Rebecca)*

Enfin, certains répondants perçoivent des façons de faire au sein d'organismes de bienfaisance qui leur donnent certains avantages alimentaires. Par exemple, selon Sam, il y a certaines journées particulières pendant la semaine où il est avantageux d'aller à la banque alimentaire.

*R : Ben, ça rentre, le truck rentre le mardi matin. Moi, j'aime aller le même, le mardi après-midi, ou le mercredi matin, because c'est là qu'y donnont toute le stuff.*

*Q : OK.*

*R : Si tu vas là le jeudi, vendredi, t'as rien. Tu... si que tu peux aller voir right now, y'a pas une personne là.*

*Q : Ah ouais.*

*R : Parce qu'y savont.*

*Q : OK.*

*R : Y savont le truck rentre pis... Tu vas là le vendredi, t'as pus rien, so... (Sam)*

Carole explique comment elle fait pour s'approvisionner en fruits et légumes frais pendant l'été.

*R : But, euh, sans ça, euh, comme tu ramasses pas mal de stuff, though, au food, au, à la soup kitchen. Si qu'y avont des oranges ou des pommes ou des poires ou des concombres ou, euh, des fois y avont de la laitue, pis alle est pas mal belle, tu sais, si tu peux, tu peux la conserver pas mal longtemps si tu la fermes comme y faut. Pis, tu sais, euh, euh, tu les tries, tu sais. À toutes les fois que tu la utilises, tu la, tu ôtes les morceaux qui sont pas bons, ça, ça. Tu sais, ça pourrit plus vite si tu restes euh les morceaux qui sont pas bons. [...] Euh, so, des fois, j'fais ça. J'les... Vraiment, utiliser la food bank, des fois, ça vaut pas vraiment la peine.*

*Q : OK. Tu uses-tu, tu uses la soup kitchen pas mal chaque jour, c'est ça?*

*R : Hmm oui.*

*Q : Pis la food bank, tu uses pas chaque mois.*

*R : Ouais.*

*Q : Pis tu dis que l'été, des fois, tu peux aller pis tu ramasses juste des, des légumes?*

*R : Oui.*

*Q : OK.*

*R : Ouais, y'en a des fois, c'est la [Nom d'un organisme].*

*Q : OK.*

*R : OK, dedans, l'été, des fois, comme les jardinages pis toute ça, une fois que c'est sorti, des fois y n'avont. Pis tu peux arrêter là ramasser des oignons, des concombres. C'est pas à toutes les fois, but whatever quoi ce qu'y avont. Ben la food bank aussi tu peux aller, j'crois c'est, j'pense c'est deux fois par mois asteure, pour ramasser juste, tu sais, des, des vegetables qu'y avont ou que si que y avont des fruits, espérons qu'y avont des fruits là, ben t'sais, ça s'adonne.*  
(Carole)

## La simplification

La simplification apparaît comme une stratégie de transformation de l'alimentation et de certaines habitudes alimentaires. Pour plusieurs répondants, la simplification est une nécessité afin de s'adapter à leur situation. Nous verrons que si la simplification peut constituer une stratégie pour faire face à l'insécurité alimentaire, elle peut aussi contribuer à l'insécurité alimentaire. Voici quelques exemples de simplifications relevés :

- Approvisionnement alimentaire : ne plus faire de jardinage ni de conserves de légumes, ne pas acheter certains aliments ou les acheter moins souvent.
- Préparation des aliments et des repas : cuisiner moins souvent ou un nombre restreint de mets, ne plus faire son pain ou le faire moins souvent, simplifier la préparation des repas en utilisant des aliments faciles et rapides à préparer (sandwichs, préparations bon marché).

La solitude, le fait de vivre seul ou de se retrouver seul (décès d'un conjoint, départ des enfants), semble encourager cette simplification. Plusieurs répondants rapportent que la confection des repas a tendance à être moins importante quand ils sont seuls. Certains cuisinent, mais, dans d'autres cas, la préparation est réduite à sa plus simple expression et ressemble à du « bricolage » (assemblage sommaire de quelques aliments de base : pain, beurre d'arachides, Jell-O, craquelins). Certains ne préparent les « vrais » repas ou les « gros soupers » que quand les enfants sont présents ou qu'à l'occasion de fêtes importantes (Noël, anniversaires), ou encore ils les préparent pour d'autres membres de la famille.

Les problèmes de santé ont aussi une incidence notable. Les activités de jardinage (autoproduction, subsistance alimentaire) ou de préparation des aliments en sont affectées et doivent parfois être modifiées, réduites ou abandonnées, ce qui influe à la fois sur la quantité et la qualité des aliments disponibles.

*R : C'est ça quand ce que t'es tout seul, c'est pas pareil. T'es plus, c'est plus ennuyant.*

*Q : OK. Pis tu te fais des choses plus vites, comme du fried...*

*R : Plus, ouais, ouais. (Annette)*

*Q : Quoi ce que tu fais, quoi ce que tu manges quand t'es toute seule?*

*R : Peut-être ben des crackers.*

*Q : Ah ouais.*

*R : Du Jell-O. That's about it. J'ai pas, j'ai pas envie pour manger, comme quoi ce que j'fais pour souper là, j'mangerais pas ça asteure. [Elle le prépare pour son fils et sa belle-fille, qui habitent à côté.]*

*Q : OK.*

*R : 'Cause... La santé est pas, pas trop bien lately. [...]*

*R : Crackers, Jell-O, des peaches, je l'aime les peaches. Fruits, love fruits. When you can eat them, ouais. Du riz, je l'aime à manger du riz. (Wendy)*

*R : J'veux dire, j'peux pas me plaindre sur le côté que j'peux me débrouiller pis faire mon manger pis toute là. Ben y'a des journées que j'feel pas pour faire du pain, j'ai trop de douleur.*

*Q : Ouais.*

*R : Fait que le pain, là, y prend le large, là.*

*Q : Dans ce cas-là, quoi ce que...*

*R : J'ai pas le choix d'acheter du pain de magasin ou... (Émilienne et Gérald)*

*R : But, c'est ça mon échine, pis ça c'était, ça faisait tout mal, trop mal cet hiver pour faire des galettes blanches et du pain.*

*Q : OK.*

*R : J'peux pas rester deboute longtemps assez, pis you can't really, tu peux pas faire ça assis [rire]. You just can't knead it.*

*Q : OK.*

*R : So c'est ça, j'en ai pas fait cet hiver. (Janet)*

Le manque de temps, de moyens, de certains ingrédients ou d'équipement, ainsi que le manque de connaissances et d'expérience peuvent aussi contribuer à des simplifications plus ou moins importantes en matière d'alimentation.

*R : Ben j'ai... Quand ce que je ferais comme un gros, gros dinde, j'ai du manger pour un élan un bout de temps parce que là, on peut faire des sandwichs pis ça. So, c'est souvent que c'est ça que j'ferai.*

*Q : Hmm.*

*R : J'ferai comme une grosse spaghetti sauce pis là j'en gèle.*

*Q : OK.*

*R : Ou j'ferai comme un meatloaf, ça nous dure deux jours.*

*Q : Mm.*

*R : Ça, c'est un affaire que j'ai starté à faire beaucoup. Si j'fais un repas, j'vas en faire deux. Là, je n'en gèle un.*

*Q : OK. Plus en grande quantité parce que tu n'as quand même pas mal à feeder, là...*

*R : Oui, pis j'suis pas mal busy tout le temps dans le jour. Comme nous autres, le big thing, on... on aura comme un gros souper.*

*Q : OK.*

*R : Ben, le dîner, c'est, c'est pas grand-chose, là, c'est plus une Kraft Dinner ou du Zoodles. Nous autres, c'est plus sur le souper qu'est le gros repas, là.*

*Q : OK.*

*R : Pis c'est souvent que j'ai pas le temps, j'suis busy avec les enfants ou du cleanage pis ça. Pis si que j'ai un repas qu'est déjà gelé pis déjà fait, c'est perfect. (Cynthia, mère monoparentale, 3 enfants)*

*R : So... C'est ce qui fait qu'a fait des p'tites efforts. Pis comme pour ses dîners, et du stuff de même, j'vas pis j'dépense 40, 50 piasses à No Frills Stop<sup>11</sup>. Et pis comme un gros sac de chicken fingers, des fries pis des, deux, trois packs de hot dogs et des Kraft Dinners et du stuff qu'est facile à faire pour des dîners, qu'elle aime.*

*Q : OK.*

*R : Comme, comme les chicken fingers et ça, moi, j'aime point ça, mais yelle aime ça.*

*Q : Ouais.*

*R : T'en fais deux ou trois avec des fries ou de quoi de même pour son dîner, c'est gone.*

*Q : Mm.*

<sup>11</sup> Il s'agit d'un centre d'alimentation à bon marché.

*R : Mais, like, elle aime les noodles et du stuff de même, comme du, du stuff qu'est aisé et cheap. (Rachelle, mère de plusieurs enfants)*

*Q : OK. Pis là, pour parler de la nourriture, quoi ce tu dirais que t'aimes manger d'habitude?*

*R : Euh, beaucoup des pasta comme des spaghetti, pis macaronis. J'suis pas une grosse mangeuse de viande but, j'veux dire, c'est comme nécessaire, so j'mind pas de manger comme, poulet ou des chicken fingers, de quoi de plus simple parce j'suis une mère toute seule. So, quand les enfants sont pas à maison, j'feel pas pour faire des gros gros repas, but c'est plus comme des finger foods, chicken fingers, chicken nuggets, des fish fingers ou des affaires de même, là.*

*Q : OK. Quand ce les enfants sont pas à maison, la manière que tu manges change?*

*R : Oui. Ah oui. Parce quand les enfants sont à maison, j'essaie de faire un vrai repas, comme de quoi de la viande, pis des vegetables, pis j'me ferai chauffer du pain. J'essaierai de faire un three-course meal avec les enfants, pis quand moi j'suis tout seule, c'est plus de quoi que j'peux manger on-the-go kind of thing, ou que... Pas de quoi de gros quand j'suis toute seule.*

*Q : OK, par exemple?*

*R : Hum ... sandwich au tuna ou, euh. Asteure... sandwich au tuna ou des, juste toast avec du peanut butter ou du jam, peanut butter and jelly sandwich, juste des simples p'tites affaires, là. (Rebecca, mère monoparentale, 3 enfants)*

*R : moi, j'suis euh... Moi, j'sais comment pas - j'sais pas comment faire à manger, ça fait que [rire]...*

*Q : OK. So, c'est ta chum qui t'fait tout l'temps à manger?*

*R : Ouan.*

*Q : OK. Toi, si tu serais pour te faire à manger toi-même, quoi ce tu te ferais?*

*R : Ben, fais des toasts pis un café, c'est toute. (Donald)*

*Q : Yeah. Quoi ce que t'aimes cooker, aimes-tu, aimes-tu de faire la cuisine?*

*R : De cooker? Ben, pas trop, j'suis pas trop un bon cook, comme.. Ouais.*

*Q : Quoi ce tu, quoi ce que... Des fois, tu te fais-tu à manger pareil?*

*R : Ah ouais, ah ouais, j'peux. J'peux ben cooker, là. C'est juste... comme j'ai pas trop d'expérience trop là-dedans, là, ma mère faisait toute, là. (Serge)*

### **Stratégie en contexte urbain**

Un répondant qui habite en milieu urbain explique qu'il n'est pas toujours obligé de cuisiner, car il peut trouver de quoi manger à l'extérieur. Cette façon de se nourrir peut aussi être considérée comme une forme de simplification. Elle correspond à une stratégie alimentaire particulière.

*R : [...] si j'me lève trop tard, comme neuf heures, neuf heures et demie, là, j'suis pas obligé de cooker rien. J'viens icitte, pis quand j'ai fini icitte, j'prends une tasse de thé, j'prends une tasse de café icitte, pis un biscuit, pis d'icitte, j'vas à [Organisme qui sert le dîner]...*

*Q : Mm-hm.*

*R : ... pis à [Organisme qui sert le dîner], j'vas che nous, pis quand j'vas che nous, j'vas au Tim Horton.*

*Q : OK.*

*R : J'fais un, un cercle.*

*Q : OK.*

*R : Des fois, j'ai pas besoin, t'as pas besoin de faire cuire rien en toute. Y'a du pain icitte, pis du café là... Partout où ce tu vas, y'a personne qui va starver aujourd'hui. (Louis)*

Cette stratégie est sans doute plus facile à utiliser en contexte urbain que rural.

### Se contenter de ce que l'on a

Une autre forme de simplification ou de simplicité qui revient souvent dans les entrevues est de se contenter de ce qu'on a pour manger. C'est probablement une stratégie qui aide à s'adapter et à faire face à l'insécurité alimentaire.

*Pis tu manges quoi que ce qu'y te donneront, t'as pas vraiment grand choix, t'sais quoi veux dire.* (Carole)

*Well, pis j'peux point. Mais des fois, la food bank, là, ça aide. Ah well. Pis j'sons point fussy, so j'mangions toute sorte de food.* (Jacqueline)

*I eat, like eating almost anything.* (Adam)

*J'suis pas trop un gars trop fussy pour manger, j'mange quoi ce que j'peux pis...* (Serge)

*Moi, j'mangerai anything, j'suis pas difficile pas en toute [...] Pis whatever the case may be, but j'mange whatever.* (Roger)

*Ah, j'mange n'importe quoi, rendu que c'est free [rire].* (Donald)

D'autres répondants expriment des préférences ou des habitudes plus marquées, les leurs ou celles de leurs jeunes enfants.

*Des TV dinners, nous autres, moi j'ai jamais mangé ça. [...] Des cans, le moins possible. [...] Les confitures maison tout le temps.* (Émilienne et Gérald)

*J'cook n'importe quoi, euh... J'essaierai n'importe quoi, j'fais mes own recettes. [...] Du non-junk food. [...] Nous autres, on est pas fussy icitte, but y'a des affaires que j'mangerai pas [aliments pas frais ou pourris dans certaines boîtes d'aliments distribuées par la banque alimentaire].* (Sam, mère monoparentale, 3 enfants)

*J'étais jamais une pour vivre sur des cans ou des boîtes.* (Janet)

D'autres mentionnent des restrictions alimentaires plus ou moins importantes et contraignantes, dues à des problèmes de santé chroniques (les leurs ou celles d'un parent malade dont ils s'occupent), à des allergies ou à des intolérances alimentaires.

### Jardinage

À noter que c'est une minorité de répondants qui disent avoir accès à un jardin potager. Ce mode d'approvisionnement alimentaire est peu répandu dans notre échantillon parmi les répondants. Plusieurs d'entre eux habitent en appartement ou en milieu urbain. Aucun répondant n'a mentionné l'utilisation d'un jardin communautaire.

Deux répondants ont mentionné qu'ils avaient déjà eu un jardin potager et avaient déjà fait des conserves, mais plus maintenant. Un couple a dit utiliser un jardin familial hérité des parents (Émilienne et Gérald).

*Nous autres, notre survie, c'est de se faire notre p'tit jardin, pis nos p'tites affaires. Ça, ça aide beaucoup pour l'hiver, là.* (Émilienne)

Ce complément est souvent très apprécié.

*Un jardin, on en fait un chaque année... Toutes sortes d'affaires, des patates, des bettes, un champ de fraises... C'est bon, c'est frais.* (Luc)

Il y a aussi la satisfaction de l'avoir produit soi-même, en famille parfois, et de savoir que c'est bon au goût et pour la santé.

Une répondante qui vit en appartement a mentionné la cueillette de pommes effectuée à l'automne, dans une localité à proximité de son lieu de résidence, en milieu rural (Bernadette). Son fils fait la cueillette des pommes et elle prépare des tartes, dont une partie est congelée.

### **Chasse et pêche**

Quelques répondants disent avoir accès à des aliments provenant de la chasse ou de la pêche. L'approvisionnement provenant de la chasse ou de la pêche dépend souvent d'un réseau familial ou d'amis. Parfois, ceux-ci rapportent la prise au répondant ou la partagent avec lui, et c'est celui-ci qui s'occupe de la préparer (nettoyage, parage, etc.) et de la mettre en conserve ou de la congeler (Jacqueline). C'est un échange de bons services, fondé sur la complémentarité des habiletés. Cette synergie est mise à profit par certains répondants.

Pour ces répondants, l'autoproduction alimentaire provenant d'un jardin, d'un champ, de la pêche ou de la chasse représente un appoint important, en termes tant quantitatifs que qualitatifs, en procurant des produits frais ou des produits faits maison.

#### ***4.2.6. Stratégies alimentaires actives ou passives***

Les entrevues montrent que les répondants ont recours à des stratégies alimentaires qui leur sont propres et qui reflètent la façon dont ils mettent à profit différentes ressources qui leur sont ou qui leur semblent accessibles.

Chaque stratégie correspond à des habitudes alimentaires distinctes. Certaines stratégies sont utilisées par les répondants qui ont l'habitude de préparer la majorité de leurs aliments ou de leurs repas (« j'essaie de toute faire », « j'cook toute »). Nous distinguons ici trois stratégies alimentaires.

- La stratégie la plus complète et la plus élaborée est celle qui consiste à produire et à préparer une grande partie des aliments du ménage (Émilienne et Gérald, Jacqueline). Dans cette stratégie, il y a une part importante d'autoproduction, d'autosubsistance ou d'autosuffisance alimentaire, rendue possible par une importante capacité du ménage en matière d'alimentation malgré un revenu limité. Cette stratégie semble s'appuyer en grande partie sur des connaissances et des savoir-faire traditionnels.
- Une stratégie intermédiaire consiste à préparer une grande partie des aliments du ménage, mais sans les produire ou seulement très peu. Le ménage achète donc une grande partie des aliments ou les obtient d'autres façons (aide d'un ou des proches, de voisins, dépannage alimentaire par un ou des organismes caritatifs, ainsi qu'en faisant du glanage [Adam]).
- La stratégie la plus « simple » ou succincte est peut-être celle qui consiste à faire très peu de préparation alimentaire (toasts, café, sandwichs) et à compter sur d'autres personnes ou différents organismes pour se nourrir. C'est le cas, par exemple, des répondants dont les parents ou une amie s'occupent de l'alimentation (Luc, Serge, Donald) ou ceux qui prennent une grande partie de leurs repas à l'extérieur, en se rendant à différents endroits ou organismes (Louis, Donald). Ces répondants habitent tous en milieu urbain.

Dans la première stratégie, le niveau d'effort consacré à l'alimentation est important. Le ménage exerce un contrôle et une maîtrise importants sur son alimentation, à plusieurs étapes du système alimentaire, qui vont de la production d'aliments (jardinage, chasse, pêche) à la préparation des repas, en passant par la préparation de réserves alimentaires « faites maison » relativement importantes. Cette stratégie requiert beaucoup de planification, parfois sur plusieurs mois, voire plusieurs années (aménagement du jardin). Cette planification s'effectue à plusieurs niveaux du système alimentaire : prévoir l'acquisition de nouveaux plants pour le jardin, planifier la préparation

de réserves (mise en conserve, congélation), planifier les repas. Des connaissances et des savoir-faire traditionnels ont tendance à être largement mis à profit par les ménages qui utilisent cette stratégie. Le ménage qui illustre le mieux cette stratégie dans notre échantillon est celui d'Émilienne et Gérald. La chef de ce ménage est d'ailleurs consciente d'être « un spécimen » plutôt rare en matière d'alimentation.

*J pense j'suis un spécimen. T'en rencontreras pas beaucoup qui, moi j'fais, disons les jardins c'est la même chose, mes marinades je les fais maison...*

Le terme « contrôle » est d'ailleurs utilisé par ce ménage.

*T'sais, tu contrôles le gras, parce que tu dégraisses toute la viande. Tu peux contrôler le sel que tu mets dedans. [...] On est obligés de faire nos propres confitures parce que moi, quand qu'a fait mes confitures, j'veux qu'a mette moins de sucre dedans [...] Mais quand que tu cuisines toi-même, tu peux, tu sais quoi ce que t'as mis dedans ta confiture. (Émilienne et Gérald)*

Ce ménage souligne aussi l'importance de s'organiser, d'être stratégique et de savoir gérer, ce qui inclut une grande part de planification en matière d'alimentation.

*On ramasse nos p'tits fruits pour notre hiver, là, pour essayer de s'organiser [...] T'sais, j'ai pas le choix, j'suis obligée d'être stratégique avec mes affaires, là. [...] Y coûtont de l'ouvrage pour s'en occuper, c'est toute, pis les ramasser. Mais c'est une question de savoir gérer toutes ces affaires-là. (Émilienne et Gérald)*

Il souligne aussi l'importance de faire un budget.

*Ah oui, oui, on a pas le choix, parce que j'veux dire, avec un p'tit revenu, t'sais, si que tu fais pas de budget, tu vas tout le temps avec des paiements derrière, pis on peut pas se permettre d'avoir de l'arriérage sur l'électricité ou paiements de la maison ou peu importe. [...] Ça fait on essaie de jouer partout pour être capables de mieux vivre. Ça, c'est une question de budgéter vraiment tight, pis... (Émilienne et Gérald)*

Dans la troisième stratégie, le niveau d'effort, de maîtrise et de contrôle est moins important en matière d'alimentation. La préparation des aliments est souvent réduite à sa plus simple expression (toasts, café, œufs, bacon, corned-beef) et la préparation des repas est confiée à une tierce personne (parent, ami ou organisme de dépannage alimentaire). La personne s'alimente au gré des opportunités qui existent, « go with the flow » ou « au jour le jour » (Luc, Serge, Donald, Louis). Notons que trois de ces quatre répondants vivent seuls.

L'adoption d'une stratégie alimentaire dépend fortement de l'environnement physique et social (présent et passé) du répondant. Par exemple, la plupart de nos répondants qui ont recours à la troisième stratégie habitent en milieu urbain et ont la possibilité de se rendre à une soupe populaire. Dans un environnement différent, la stratégie doit être adaptée. Comme le soulignent certains répondants, l'adoption de telle ou telle stratégie n'est pas toujours un choix conscient. Pour plusieurs, l'utilisation de telle ou telle stratégie semble relever d'une certaine évidence ou de la nécessité.

*R : Mais quand ce que tu, t'as appris, t'as une grande famille, t'as pas le choix. [...] Mais j'ai appris ça pis... Tu viens que, c'est une routine que t'embarques dedans. (Émilienne et Gérald)*

Comme nous le verrons plus loin, une autre grande stratégie fait intervenir l'aide alimentaire.

#### 4.2.7. La débrouillardise, la fierté et le sens de l'accomplissement

En matière d'alimentation, la plupart des répondants font preuve de débrouillardise et doivent souvent se montrer créatifs et inventifs : « j'fais ce que je peux », « faut faire, avoir des idées de même » (Bernadette).

Ceux qui ont développé ou appris une ou des techniques, des méthodes ou des recettes particulières pour la production ou la préparation d'aliments semblent fiers et heureux d'en parler. Quand c'est possible, ils semblent heureux de les montrer à d'autres personnes de leur entourage afin qu'elles puissent apprendre à leur tour.

Pour certains répondants, cela semble valorisant, même s'ils ne le disent pas explicitement. Cela s'accompagne parfois d'une certaine satisfaction ou d'un sens de l'accomplissement. En ce qui concerne le jardinage et la mise en conserve, par exemple, il y a la satisfaction d'avoir produit l'aliment soi-même, en famille parfois.

*R : Des fois, quand que j'fais de l'ouvrage pour zeux, y me donnent du homard. Là, l'année prochaine, je l'ai dit, là. [...] Ma sœur m'a montré comment faire, a dit : « Fais bouillir ton homard. Clean ton homard, pis la queue, tu la prends, tu la rouvres, tu ôtes, tu grattes toute ça, ça c'est rien de bon. Clean ça, passe-les dans une tub avec de l'eau salée, inque pour la laver. » Du salé, t'sais veux dire? Ça prend de l'eau salée parce que si tu prends de l'eau douce, ça ôte le goût.*

*Q : Mm.*

*R : T'sais? Après ça, tu prends ton homard. Pis tu peux prendre... Moi, moi, c'est de même j'vas le faire l'année prochaine : j'vas mettre du homard pis du crabe dans une même, dans le même, dans le même chose, là. Pis j'voulais faire ça avec du container, là, des casseaux. Mais j'ai pensé la manière que ma sœur m'a montrée, jusque le pot, là, du cruchon, là? Mets inque l'eau jusqu'à là. Tu prends le couvert pis tu fermes pas tight. Tu le mets comme ça, tu le mets dans un pot. Tu mets dans le freezer. Pis quand tu vois que c'est gelé, tu fermes le couvert.*

*Q : Ah, c'est-tu vrai?*

*R : C'est bon pour deux ans. Mèque tu sors ça de là, y va être aussi bon comme que tu l'as mangé, là. (Maurice)*

*R : [...] ben, j'ai déjà fait du hareng dans des pots, moi.*

*Q : Ouais.*

*R : C'est super bon, c'est comme la sardine. Le hareng, c'est d'la sardine. Pis c'est, quand tu l'arranges, tu... Faut tu prépares des contenants de, de glace pis de l'eau froide. Pis faut tu prends la, une grosse cuillère large. Pis un coup tu y as coupé la tête, ben tu grattes... Toutes sur le long de la peau. Tout le long de la colonne. La colonne. Pour ôter le sang qu'est là. Pis après ça, tu le coupes par boutes, tu le mets dans la saumure pour la nuit avec de l'eau froide, tu laisses ça là. Le lendemain matin, là, y est blanc de même... C'est une grosse job. Y est blanc comme du poulet. C'est une grosse job à faire. (Émilienne et Gérald)*

Rachelle prépare des popsicles pour sa fille.

*Je fais son own popsicle. Avec des juices et du stuff. [...] I just buy Kool-Aid or juice packs, mix it up, put it in an ice cube tray, stick some toopicks in there and... It's a cheap treat for her [sa petite fille de trois ans].*

Le fait que les répondants semblent tirer une certaine satisfaction de leur débrouillardise est peut-être une façon de compenser le fait que leurs compétences et ce qu'ils font « pour arriver » ne sont pas souvent reconnus, valorisés ou encouragés. Au contraire, nous pouvons voir que des répondants sont conscients des stéréotypes qui sont parfois véhiculés à leur sujet.

*Si qu'y n'a un qui me trouve, qui prend un camera pis qu'y me pose, là, pis y dit « t'es sur la disability pis t'es après... » [en train de manger du homard donné par un ami] Hey! Je travaille pas pour de l'argent; j'travaille pour me feeder. (Roger)*

#### **4.2.8. Économie et rationalisation**

En matière d'alimentation, un souci particulier d'économie transparait dans les réponses recueillies. On note que, chez la plupart des répondants, leur rapport actuel à l'alimentation ainsi que la stratégie alimentaire qu'ils utilisent dépendent fortement, d'une part, du coût des aliments et, d'autre part, des façons de réaliser des économies et de se procurer des aliments au plus bas coût possible, si possible en échelonnant les dépenses alimentaires dans la durée. Il y a donc souvent le souci du meilleur rendement possible.

#### **Le coût des aliments**

Les répondants qui sont responsables de l'alimentation du ménage ou qui y participent font souvent référence au coût des aliments et de l'alimentation. Nombreux sont les commentaires sur le prix des aliments.

*C'est rendu deux ou trois piasses.*

*Eille, un p'tit casseau de framboises, de bleuets, en ville, c'est trois piasses, deux piasses et demie, trois piasses, ça dépend. Y n'a pas beaucoup dedans, là.*

*Un loaf de pain, t'avais ça pour une piastre et demie avant à la Coop. Asteure, c'est trois piastres, quasiment quatre piastres pour un loaf de pain.*

*La langue que j'ai achetée la dernière était comme 15 piasses.*

*Des cans de boulettes, y'en a qui viennent en spécial des fois à 99 cents, c'est ce temps-là j'les achète.*

*C'est de quoi qu'est pas cheap non plus.*

*Au prix que ça coûte aujourd'hui, là.*

*Ça c'est trop dispendieux.*

*I can't afford it.*

*J'trouve que c'est cher juste acheter les basics tous les jours, le lait, le pain.*

*Légumes et fruits, mais c'est plus cher.*

*Pis au prix qu'est les légumes [...]. Si qu'on veut essayer de s'acheter des bons fruits, des bons légumes, ça coûte plus cher, l'épicerie, là.*

*It's a little cheaper than buying fresh fruit or frozen fruit.*

*But pour pork chop pis des, de la poulet pis ça, j'trouve c'est plus cher.*

*C'est rare que j'vas acheter de la viande cuite au magasin... Ça coûte plus cher là.*

*Fait ça fait un repas, pas un repas, mais un repas qu'est pas cher.*

*La grocery, ça coûte tellement cher.*

*Mais c'est beaucoup plus cher [viande fraîche, légumes et fruits dans un commerce de proximité de type dépanneur].*

*Je mange des salades, mais c'est vraiment cher.*

*Le fromage est vraiment cher.*

*J'fais pas toute ça qu'y disent parce que le lait coûte vraiment cher, y est rendu, euh, quoi, 6 piasses 70 quasiment, là, à peu près 6 piasses 64, j'crois.*

*Les œufs sont rendus vraiment chers, 3 piasses et 25, j'crois que c'est à peu près, la douzaine.*

*Faire mon pain, c'est plus cheap, c'est beaucoup plus cheap.*

*On peut pas tout le temps l'acheter non plus [le pain en tranches]. Non. Pas au prix qu'y se vend. Ça coûte trop cher, ça a pas de sens.*

Le coût croissant de certains aliments est aussi souligné.

*Y montent les affaires, OK, le pain et toute, là... C'est en train de monter partout!*

*Pis tout monte. Même le lait.*

*Toute monte, OK. C'est rendu un sac de pommes est six piasses.*

Ces références fréquentes au prix ou au coût des aliments indiquent qu'ils sont au cœur des préoccupations du ménage. Elles montrent aussi que le coût de certains aliments en particulier constitue pour le ménage un obstacle important à leur achat et à leur consommation, notamment les aliments frais (légumes et fruits, viande fraîche, poisson frais, lait, fromage). Elles sont aussi révélatrices des calculs auxquels le ménage doit se livrer en matière d'alimentation. Cela est à mettre en relation avec le fait que l'alimentation constitue une proportion plus élevée des dépenses dans le cas des ménages à faible revenu.

Pour réduire le coût de l'alimentation du ménage, plusieurs moyens sont utilisés :

1. Produire soi-même et recueillir des denrées fraîches : jardinage, autres récoltes, glanage, pêche, chasse.
2. Faire des réserves (congélation, mise en conserve, marinades, confitures).
3. Préparer une plus ou moins grande partie de ses aliments, y compris le pain.
4. Faire un budget.
5. Faire une liste d'épicerie et acheter seulement ce qui figure dans cette liste.
6. Acheter les denrées les moins coûteuses, substituer certains aliments à d'autres pour se rabattre sur les moins coûteux (margarine pour remplacer le beurre; confiture parce que c'est moins cher que des fruits frais ou congelés), faire des compromis, accepter des aliments qu'on n'achèterait pas ou qu'on ne mangerait pas en temps normal.
7. « Couper » sur certains aliments (légumes et fruits frais, lait frais).
8. Repérer et surveiller les « sales », les « spéciaux », les bons de réduction.
9. Mettre à profit une ou des personnes de son entourage (membres de la famille, amis, voisins, gardienne).
10. Se rendre à une ou des banques alimentaires.
11. Fréquenter des endroits où on peut manger gratuitement (soupes populaires) ou à faible coût, ou des endroits où on peut glaner des aliments (cafés, amis, autres).

À noter que les répondants vont privilégier certains de ces moyens. Par exemple, une stratégie alimentaire qui se fonde sur l'autoproduction (Émilienne et Gérald) fait principalement appel aux moyens 1 à 9, éventuellement 10 ou 11. Une stratégie alimentaire différente, dans laquelle le ménage ne fait pas ou peu de préparation alimentaire (Louis, Donald), fait plutôt appel aux moyens 6 à 11.

### L'importance des quantités, de la durée, de la simplicité

Dans une économie de précarité, les considérations quantitatives revêtent une importance particulière, de même que la capacité à faire durer tel ou tel aliment. C'est une façon de rationaliser les dépenses qui sont faites en matière d'alimentation, en suivant une logique de maximisation de l'investissement (financier ou humain). Ainsi, les dépenses alimentaires qui sont perçues comme les plus avantageuses par les répondants tendent à être celles qui, pour un coût donné (le plus faible possible), procurent une ou des quantités importantes d'aliments qui peuvent durer, c'est-à-dire se prolonger sur plusieurs repas, et qui rassasient. Plusieurs répondants y font référence, comme en témoigne cette série de courts extraits d'entretiens :

*Oui, pour geler, tu sais. Comme pour que ça peut durer, là, une coupelle de mois.*

*Pis moi, j'garde tout l'hiver [des fruits et légumes du jardin congelés] [...].*

*Pis je me fais une douzaine de pots de marinade, j'suis bonne pour l'année.*

*Eux autres, c'est vraiment des grosses boîtes pis c'est, ça vaut la peine.*

*Des hot dogs et pis j'en achète trois paquets pour le même prix qu'un paquet. Et pis les mets dans le freezer.*

*Comme là, l'autre fois, j'ai acheté du, hum, deux gros ballots de viande hachée pis j'ai fait des pains de viande. Fait là, j'coupe ça en p'tites tranches, pis j'n'en ramasse [congèle] pis on n'a tout le temps.*

*J'en mange parce que c'est remplissant pis j'aime ça. Oui, j'mange beaucoup de pain.*

*Des grapes, ça dure pas longtemps [...]. Des fois, j'achèterai ci-là, le reste, j'essaye de le faire durer [...]. Toute monte, OK. C'est rendu un sac de pommes est six piasses. Well, un sac de pommes va pas durer le mois [...]. Ça, at least, des œufs, well, ça tient pas mal longtemps là-dedans [dans le réfrigérateur]. Pis y en donnent une demi-douzaine temps en temps à la food bank.*

Sam raconte : « Comme des fois, t'as des muffins pis toute ça [par la banque alimentaire], but... c'est expiré, so faut tu le manges tout de suite. Quoi ce que tu fais? Tu peux le geler ».

Cuisiner en grande quantité, par exemple préparer un gros repas puis en congeler une partie ou préparer des conserves, est une stratégie utilisée par plusieurs répondants. C'est une façon non seulement de se constituer des réserves d'aliments, mais aussi d'économiser de l'argent et du temps de travail plus tard.

Les considérations relatives aux quantités, à la durée, ainsi qu'à la facilité ou à la rapidité de préparation sont présentées par plusieurs répondants comme une façon de faire des économies. Selon les réponses recueillies, trois catégories d'économies paraissent revêtir une importance particulière. La première catégorie est importante pour tous les répondants. L'importance accordée aux deux autres catégories dépend du répondant.

1. Économies d'argent (rapport quantité/prix).
2. Économies de temps ou de préparation alimentaire (« facile à faire », « aisé et cheap », « plus vite à faire »).
3. Dans le cas des répondants ayant des problèmes de santé (douleurs chroniques, difficultés à se déplacer ou à rester debout), ménager ses forces ou ses capacités physiques.

*R : Pis c'est souvent que j'ai pas le temps, j'suis busy avec les enfants ou du cleanage pis ça. Pis si que j'ai un repas qu'est déjà gelé pis déjà fait, c'est perfect. (Cynthia)*

*R : So... C'est ce qui fait qu'a fait des p'tites efforts. Pis comme pour ses dîners, et du stuff de même, j'vas pis j'dépense 40, 50 piasses à No Frills Stop. Et pis comme un gros sac de chicken fingers, des fries pis des, deux, trois packs de hot dogs et des Kraft Dinners et du stuff qu'est facile à faire pour des dîners qu'elle aime. (Rachelle)*

*Q : So, t'aimes ça, la viande pis les patates, mais à cause que t'es tout seul, t'as pas vraiment tendance à te faire...*

*R : C'est ça, quand ce que t'es tout seul, c'est pas pareil, t'es plus, c'est plus ennuyant.*

*Q : OK. Pis tu te fais des choses plus vites, comme du fried...*

*R : Plus, ouais, ouais. Si que j'me fais... Comme là, j'ai un roast dans le deep freeze, là. Mèque j'le fais, mèque j'le sorte, là, pour le faire cuire, j'vas me faire un gros pot de patates, des mashed potatoes, pis j'vas faire un, j'vas prendre un naveau pis des carottes. J'vas tout masher ça ensemble, j'vas faire un gravy pis toute ça, ben j'vas me faire comme des frozen dinners avec.*

*Q : Ah ouais.*

*R : J'ai des, je m'ai acheté des plats avec les couverts pis ça. J'aurai un bon repas pour cette journée-là, pis j'vas me diviser comme des frozen dinners. Pis les, les mettre, pis les, pis les geler. Ben c'est plus facile pour moi. Ouais. But that's a big job, comme à faire d'une shot, là. Surtout avec mes jambes. (Annette)*

À noter qu'en termes quantitatifs la plupart des répondants semblent être en mesure d'avoir toujours quelque chose à manger, ne serait-ce que du pain ou quelques aliments en conserve. La manifestation la plus importante de leur insécurité alimentaire semble donc se produire sur le plan qualitatif : manque de certaines catégories d'aliments, d'aliments frais en particulier (légumes et fruits frais, produits laitiers), manque de diversité réelle, et divers déséquilibres qui en découlent. D'après les témoignages recueillis, c'est cette dimension qualitative qui paraît la plus déficiente ou la plus compromise.

### **Les compromis et la variété**

Plusieurs compromis sont mentionnés par les répondants. Souvent, ils sont pour eux une façon de s'adapter aux circonstances ainsi qu'à leur environnement alimentaire et ils font partie de la stratégie alimentaire qu'ils utilisent.. En voici quelques exemples :

*Faut tu coupes sur la grocery, t'as pas le choix. (Émilienne et Gérald)*

*Moi, j'suis supposée de boire tout le temps du lait... J'fais pas toute ça qu'y disont, parce que le lait coûte vraiment cher. (Carole)*

*I'd use butter but I can't afford it. So I buy margarine. (Kenneth)*

Ainsi, on accepte des aliments de moins bonne qualité (moins frais, moins bons au goût, riches en sel, en sucre, ou contenant des agents de conservation), parce qu'ils sont moins chers ou parce que le ménage n'a pas accès à de meilleures alternatives :

*Pis y donnent un paquet de wieners au poulet. Well, c'est pas que'que chose qu'est ben bon à manger non plus... Ben des fois, on a pas le choix. [...] J'sais que c'est trop salé. Mais je les garde pour faire ma sauce spaghatte. [...] J'ai pas le choix d'acheter du pain de magasin. (Émilienne et Gérald)*

*J'mange beaucoup de pain. (Rebecca)*

*I'll take a couple of spoons of jam [to prepare smoothies] and... make the flavour of blueberry appear. 'Cause it's a little cheaper than buying fresh or frozen fruit. Still get the flavour. [...] Pis j'mangeons beaucoup de hamburg, des différentes modes de façons. (Rachelle)*

Les répondants ne peuvent donc pas toujours suivre certains conseils ou recommandations en matière de nutrition, parce que ce serait trop cher. Des répondants sont conscients que leurs choix alimentaires ne sont pas toujours recommandés pour leur santé.

*J'suis pas supposé manger ça. (Maurice)*

*J'suis pas supposée d'avoir comme trop de bananes, y'a trop de sucre dedans. (Annette)*

*Ça, faudrait pas trop que j'en mange trop parce j'ai la diabète aussi. (Aline)*

Voici d'autres exemples :

*R : Sur l'alimentation, ça fait, c'est pour ça qu'on est obligés de, on ramasse nos p'tits fruits pour notre hiver, là, pour essayer de s'organiser [...], mais la grocery coûte tellement cher.*

*Q : Ouais. Icitte, là, tu disais comme des fois t'es pas obligée, t'as pas le choix d'y aller, mais c'est-tu que c'est plus cher?*

*R : Ah! ben oui, c'est... C'est comme un genre de... C'est juste comme un dépanneur.*

*Q : Un dépanneur.*

*R : Mais c'est, on a pas le choix, j'veux dire, lui peut pas être sur le marché du travail, moi j'ai pas la, j'ai pas la santé non plus. [...]*

*R : J'fais ma sauce spaghetti ben des fois comme à [localité SITUÉE à 18 km, où se trouve sa banque alimentaire) y donnent des, des cans de sauce. C'est, j'sais que c'est trop salé. Mais je les garde pour faire ma sauce spaghatte.*

*Q : OK. So tu le mêles avec d'autres choses pis...*

*R : Oui.*

*R : Ben, j'veux dire, ça aide. (Émilienne et Gérald)*

On lit à travers les témoignages que la variété alimentaire n'est pas toujours celle que les répondants souhaiteraient, ni celle qui est recommandée pour le maintien de la santé. Bien que la variété semble restreinte – pour certains répondants plus que d'autres –, en raison notamment des compromis qu'ils doivent faire, la plupart semblent trouver les moyens d'en être satisfaits (« j'suis chanceuse »), voire d'éprouver du plaisir à travers l'alimentation, soit en apprêtant les aliments de façon à les rendre appétissants et à leur goût ou à celui de leurs enfants (leur recette, une recette favorite, familiale, traditionnelle ou autre), soit en mangeant avec d'autres personnes et en leur faisant plaisir.

*Pis j'suis bonne à faire comme, j'appelle ça mes « tchas », juste des casseroles avec n'importe quoi, comme whatever que j'ai dans l'armoire, que ça soit avec des nouilles, un p'tit brin de tuna ou un p'tit brin de flakes of chicken, whatever quoi ce que, pis j'prendrai des pois pis des cosses pis j'mettrai toute ça ensemble pis j'vas finir par, j'appelle ça mes « tchas ». (Rebecca)*

*Des fois, tu manges à des places, tu vas manger à des places comme la soup kitchen pis de... C'est pas tout le temps la même chose, hein. (Donald)*

*R : Pis après ça, faut tu désosses ça, faut tu mets dans tes, dans tes pots, t'ajoutes le bouillon du poulet. Tu broke [mettre dans l'eau chaude] tes pots une demi-heure dans un gros chaudron avec de l'eau chaude. Et là, tu n'en fais une douzaine de pots. Ben moi, je me dis, j'dis toujours, ben on va faire au moins deux, trois mois avec ça, là, pour varier avec de la sauce à spaghatte ou d'autre chose. Ça fait que, quand ce que, disons que j'ai pas autant de viande*

*fraîche ou de congelée, j'vas utiliser ça pour faire des sandwichs ou j'vas utiliser ça pour faire une salade ou...*

*R : Si t'essayes de te nourrir le moins de qualité, là, ben t'as pas le choix de faire ton manger. Tu peux t'acheter du poisson ou des, des choses différentes, comme là, c'est trop. Ce printemps, je m'ai acheté des palourdes dans les, dans les coquilles. Ben, je m'en ai acheté trois seaux. Ben ça, ça fait des bouillons en hiver.*

*Q : Hmm.*

*R : Ça fait, c'est tout le temps des choses, t'sais, que j'peux ajouter. Comme dans un mois, disons j'vas faire un, un bouillon ou bien un pâté aux palourdes. Ben, j'peux dire ça va faire différent, là, que toujours acheter des choses au magasin, là. (Émilienne et Gérald)*

Il semble donc important pour les répondants d'avoir une certaine variété dans leur alimentation, notamment pour que celle-ci soit attrayante. Certains introduisent de la variété en modifiant une recette ou en fréquentant des endroits différents pour manger.

### **L'importance des réserves alimentaires**

Dans une économie alimentaire de précarité, les réserves alimentaires revêtent une importance particulière. Elles sont un élément névralgique qui permet de procurer un certain degré de sécurité alimentaire ou, du moins, de réduire le degré d'insécurité alimentaire : le ménage craint moins de manquer de nourriture. L'importance de ces réserves (faites maison ou autres) pour la sécurité alimentaire du ménage est soulignée par plusieurs répondants.

Ces réserves s'accompagnent parfois d'une modeste réserve d'argent qui sert au dépannage alimentaire. Chez les répondants qui cuisinent beaucoup ou qui peuvent compter sur une autoproduction alimentaire (jardinage, pêche, chasse), une part importante des réserves sont « faites maison ». Leur préparation met à profit diverses techniques de conservation : congélation, mise en conserve, marinades, confitures, compotes. Ces réserves constituent un appoint plus ou moins important aux aliments que les répondants achètent ou qui leur sont parfois donnés (banque alimentaire, famille, amis, voisins).

Pour les répondants qui cuisinent peu ou pas, et qui semblent manger souvent à l'extérieur, les réserves qui se trouvent au domicile sont moins importantes en termes de quantité, voire inexistantes. Certains répondants glanent des aliments (un peu de pain, des biscuits) en fréquentant une soupe populaire ou un café.

Entre les deux, il y a les répondants qui cuisinent, mais qui n'utilisent pas ou peu la mise en conserve et la congélation pour constituer des réserves au sein du ménage. Dans ce cas, les réserves peuvent être moindres et elles sont de nature différente, constituées par des aliments achetés, donnés ou autrement glanés (*foraging*) : quelques conserves, des denrées sèches, du pain (éventuellement congelé).

Quelle que soit la stratégie alimentaire utilisée, le pain et les conserves (faits maison, achetés, donnés ou glanés) semblent faire partie des aliments de dépannage par excellence.

Pour ceux qui se constituent des réserves « faites maison » (mise en conserve, congélation, etc.) et qui peuvent compter sur une autoproduction alimentaire pour l'approvisionnement en matières premières, ce complément est d'une grande importance durant l'année. La nature de ces réserves est variable, quantitativement et qualitativement, selon les répondants : fruits, légumes, viande, poisson, crustacés ainsi que diverses préparations (marinades, confitures, compotes, tartes). L'importance de pouvoir compter sur des réserves « faites maison » est soulignée par plusieurs.

*So, ça [le jardin], ça aide... Pis moi, j'garde tout l'hiver, so... j'mets tout à geler.* (Jacqueline)

*Mais j'continue à faire mon, mon manger pis mes conserves pour l'hiver parce que, si qu'on fait pas ça, on arriverait pas. [...] Ben j'ai été chanceuse d'avoir appris ça. Parce que si ça serait pas ça, on n'arracherait aujourd'hui ben plus que ça, là.* (Émilienne et Gérald)

Le travail, l'organisation et la planification requis pour se constituer des réserves faites maison, variées et relativement importantes en quantité, sont soulignés par deux répondantes.

*Mais c'est tout le temps, faut tout le temps tu y penses. On dirait que ça arrête jamais de travailler là-dedans, là. [...] On ramasse nos p'tits fruits pour l'hiver pour essayer de s'organiser [...] T'sais, j'ai pas le choix, j'suis obligée d'être stratégique avec mes affaires, là. [...] J'ai déjà fait du hareng dans les pots, moi [...] C'est une grosse job. [...] C'est une grosse job à faire.* (Émilienne et Gérald)

*But that's a big job, comme à faire d'une shot, là.* (Annette)

L'importance d'avoir pu apprendre ces méthodes (conservation alimentaire et autres), l'apprentissage nécessaire pour développer ce savoir-faire, ainsi que l'importance du mentorat (membre de la famille ou quelqu'un d'autre) sont aussi soulignés par certains répondants.

*R : Mais quand ce que tu, t'as appris, t'as une grande famille, t'as pas le choix. Nous autres, on était 10 alentour de la table chez nos parents, là. Pis quand que ma mère allait dans le jardin, c'était moi qu'était la p'tit cook dans la maison, là. Une douzaine d'années à faire le. Maman préparait la viande pis a disait : « à une telle heure, tu mettras les légumes. Prépare ce plat de légumes-là, mets ça dans le chaudron à une telle heure, à une telle heure tu ajoutes les patates. À une telle heure, tu mets le gâteau dans le fourneau pour le dîner. » Mais j'ai appris ça pis... Tu viens que, c'est une routine que t'embarques dedans [...] Ben on a appris au fur et à mesure. Comme, chez mes parents, on faisait toute ça. Chez mes parents, dans la cave, eux autres faisaient... Y avient leur propre magasin, eux autres. J'disais c'était comme un magasin parce que... de la viande, des légumes brokés. Ça gardait là du bœuf pis du porc, on cannait des fois 250 cruchons... du blé d'Inde, y'avait toute [...].* (Émilienne et Gérald)

*Des fois, quand que j'fais de l'ouvrage pour zeux, y me donnent du homard. [...] Ma sœur m'a montré comment faire, a dit : « Fais bouillir ton homard. Clean ton homard, pis la queue, tu la prends, tu la rouvres, tu ôtes, tu grattes toute ça [...] Clean ça, passes-les dans une tub avec de l'eau salée, inque pour la laver. » [...] Ça prend de l'eau salée parce que si tu prends de l'eau douce, ça ôte le goût.* (Maurice)

Aucun répondant n'a mentionné avoir recours à une cuisine collective pour préparer des conserves, mais certains d'entre eux utilisent ce principe au sein de leur famille ou de leur réseau d'amis ou de voisins quand c'est possible (Émilienne et Gérald). Il s'agit souvent d'échanges de bons services. En effet, les réseaux d'entraide contribuent aussi à la constitution des réserves faites maison, en fournissant soit des matières premières, soit des renseignements ou des connaissances pratiques, soit des services connexes (moyen de transport permettant d'acheter des aliments à plus bas prix).

Le témoignage suivant, qui relate les répercussions d'une panne d'électricité, souligne l'importance des réserves alimentaires du ménage.

*Q : OK. So, avec toutes vos, vos conserves, pis avec la food bank pis les groceries que vous faites dans le mois, habituellement, ça va-tu ben?*

*R : Oui. On manque jamais de manger, j'peux pas dire qu'on manque manger, de manger. Ben là, par exemple, l'électricité avait manqué 20, 22, 23 heures. Ben j'ai perdu qu'est-ce que j'avais dans mon frigidaire, là.*

*Q : Oh...*

*R : J'avais été faire mon épicerie, comme ma viande fraîche, j'ai perdu ça: mes œufs, c'est, j'peux pas laisser ça, mon lait... J'ai téléphoné pour l'Aide au revenu pis y pouvoit rien faire. (Émilienne et Gérald)*

Pour la conservation d'aliments à moyen et à long terme, la congélation est la méthode qui a été mentionnée le plus souvent, suivie de la mise en conserve. Cela peut s'expliquer par le fait que la congélation est une méthode relativement simple et requiert peu d'équipement spécialisé. D'autres méthodes (marinades, pickles, confitures, compotes) ont aussi été mentionnées, mais moins souvent.

#### **4.2.9. Périodicité et rythmes importants**

Les témoignages recueillis indiquent que certains événements reviennent périodiquement dans le quotidien alimentaire des répondants et revêtent pour eux une importance ou une signification particulière. Cette périodicité est intégrée à la stratégie alimentaire utilisée. Il s'agit d'événements que les répondants mettent à profit notamment pour l'approvisionnement alimentaire, pour la constitution de réserves, pour se faire plaisir ou faire plaisir à d'autres, ainsi que pour rencontrer d'autres personnes.

Voici quelques exemples que nous pouvons relever : les entrées d'argent périodiques, le rythme des saisons et de certaines activités saisonnières (jardinage, récoltes, pêche, chasse), les ventes d'aliments à rabais (« spéciaux », bons de réduction), les fêtes et autres occasions spéciales ou traditions (le dimanche, anniversaire, Noël).

Plusieurs répondants évoquent l'importance de pouvoir compter sur la production de leur jardin et sur la pêche, pendant l'été notamment (Jacqueline, Kenneth). Cette production est souvent très appréciée.

*Un jardin, on en fait un chaque année... Toutes sortes d'affaires, des patates, des bettes, un champ de fraises... C'est bon, c'est frais. (Luc)*

*R : Mais ... j'aime de faire, euh, me faire un bon souper le dimanche après-midi, comme un steak pis euh... J'ai une amie qui reste dans la même place que je reste, pis elle est bonne cook, pis euh, j'achète le manger pis a le fait cuire, pis on, on a un bon souper. (Donald)*

*R : Ah... Hmm, l'été, c'est pas si bad. I don't usually cook in the summer.*

*Q : Non?*

*R : I don't spend a lot of time at home.*

*Q : OK.*

*R : I go on the beach. And I know I'm not allowed or really legally supposed to, but I still dig clams and I eat, I'll eat those. I'm 42 years old, I've eaten clams off the beach my entire life. If they were gonna kill me, they'd had done it by now.*

*Q : OK. Comment souvent que tu fais ça, comme dans l'été, là : chaque semaine, chaque mois?*

*R : Yeah, roughly a week. I'll eat a good feed of clams once a week pretty much. (Kenneth)*

*R : Ça fait que, t'sais, c'est une habitude. L'été, c'est le temps des grosses fraises. Qu'on aie pas de p'tites fraises, ben on a acheté des grosses fraises, pis c'était le temps de faire mes conserves pour mon hiver. Fait que si j'achetais pour 30 piasses, disons, en, en fraises, ben j'en*

*avais pour mon hiver des, des pots de confiture, là. Fait j'investissais. Peut-être j'aurais été moins, ça aurait coûté moins cher de l'acheter toute faite au magasin. Mais au moins, j'savais la quantité de sucre que j'avais mis dedans pis comment ce qu'y étiont faites. Fait je me simplifiais pas la vie, là. (Émilienne et Gérald)*

*R : Fait qu'eux autres [les membres du centre dont fait partie son fils, qui souffre d'un handicap], quand qu'y font leur voyage, là, bien y allont aux pommiers, pis y ont droit à un gros sac de pommes. Ça, c'est gratuit, c'est le centre qui paye ça. Ça fait que lui, quand y amène ça, ben moi, j'fais des tartes aux pommes avec ça.*

*Q : Cool.*

*R : Fait, j'ai fait 12 tartes, y m'en reste encore 3, là.*

*Q : Ah ouais?*

*R : J'fais des tartes, mais je les fais pas cuire, par exemple. Mais j'fais cuire les pommes, là. Après ça, j'fais la pâte, mets les pommes dedans pis, après ça, j'mets ça à geler de même. Pis quand qu'on les veut, bien on les met dans le fourneau, fait cuire, c'est comme si j'viens juste des faire.*

*Q : Sharp. So, tu planifies d'avance pis tu gèles tes choses.*

*R : Oui, oui. Parce, vois-tu, les pommes, ça, c'est gratuit. J'fournis le p'tit peu de sucre, ça en prend pas beaucoup, pis j'fais la pâte. Fait, ça fait un repas, pas un repas, mais un dessert qui est pas cher. (Bernadette)*

#### **4.2.10. Résignation, abnégation, sens de l'humour**

La plupart des répondants évoquent des difficultés et des défis plus ou moins importants concernant leur alimentation, mais aucun ne se plaint ouvertement durant l'entrevue. C'est plutôt le contraire. On peut noter ou sentir une certaine résignation ou abnégation dans leurs propos : ils se débrouillent avec ce qui est accessible et trouvent des façons de s'en satisfaire, de se réjouir et d'avoir du plaisir. Se contenter ou se satisfaire de ce qu'on a ou faire avec ce qu'on a est probablement une nécessité pour plusieurs.

*T'as pas vraiment grand choix, t'sais quoi j'veux dire. (Carole)*

*T'sais, j'ai pas le choix, j'suis obligée d'être stratégique avec mes affaires là. [...] Ah oui, oui, on n'a pas le choix. (Émilienne et Gérald)*

*J'faisais 3 000 piastres par semaine, pis asteure, j'en fais euh, j'en fais 600 par mois, là. C'est une moyenne différence. But, faut que j'm'accoutume [...]. (Roger)*

Certains répondants se disent malgré tout contents et estiment qu'ils ont de la chance.

*Mais j'suis contente que j'ai appris ça, j'ai appris à faire mon manger. [...] Ça fait que j'suis chanceuse, j'suis une des chanceuses qui sait se débrouiller dans la cuisine un peu. [...] Ben j'ai été chanceuse d'avoir appris ça. [...] C'est pas tout le monde qu'a la chance d'avoir appris ça. (Émilienne et Gérald)*

*Dès fois, y'a un sac de barley ou un sac de beans ou des mélanges à soupe. Ben ça, y me le donnent à moi parce que y'a d'autres personnes qui fait rien avec ça. C'est sûr que moi, j'suis contente de l'avoir dans ce temps-là. (Émilienne et Gérald)*

*J'ai eu besoin de zeux [un organisme caritatif], je les remercie encore. (Maurice)*

On note aussi, chez plusieurs répondants, que le rire est souvent présent durant la partie des entrevues portant sur l'alimentation. C'est peut-être une façon de se libérer d'une certaine tension,

du stress ou de la nervosité et d'essayer de dédramatiser la situation. Certains évoquent la situation ou certaines expériences avec beaucoup d'humour et d'autodérision.

*Ah! j'mange n'importe quoi, rendu que c'est free [rire]. (Donald)*

*Q. Y'a-tu d'autres choses que tu watch [dans l'alimentation, pour la santé]?*

*R. La télévision [rire]. (Maurice)*

*R: C'est pas aisé aller à la shop avec un p'tit budget et pis acheter grand vegetables. Not to mention les vegetables à la shop icitte, they suck.*

*Q: Pas trop frais?*

*R: Pas trop.*

*Q: OK.*

*R: I probably won't have as many wrinkles as the food at the store has when I'm 90.*

*Q: How do you know you'll be 90?*

*R: I probably won't be, but, vraiment, there's always hope. Hope breeds to eternal misery. (Kenneth)*

Cela ne rend pas nécessairement le vécu de l'insécurité alimentaire moins stressant. Comme il a été mentionné précédemment, plusieurs disent trouver ça « dur » ou « pas facile ».

#### **4.2.11. Retenue, réserve, modestie, humilité, hésitation dans les propos**

Les réponses recueillies sont souvent empreintes de retenue, de modestie, d'humilité ou d'hésitations. Parfois, la personne donne l'impression qu'elle n'ose pas faire une affirmation avec certitude, qu'elle minimise son avis ou sous-estime ses compétences. Émilienne, dont l'entrevue indique qu'elle semble être une cuisinière aguerrie, affirme pourtant « j'suis une des chanceuses qui sait se débrouiller dans la cuisine un peu. J'suis pas une cook, là. » Faut-il y voir une forme d'insécurité ou de sentiment d'incompétence relatif à leur situation socioéconomique ou de santé?

Parfois, les réponses sont ponctuées de « I don't know », « I just feel ». C'est le cas par exemple d'un répondant qui pose pourtant des constats très justes concernant la qualité nutritionnelle des aliments les plus couramment présents dans les boîtes d'aliments qu'il reçoit parfois d'une banque alimentaire.

*Q: Like what, what other healthy things would you like to see in there?*

*R: Grains. In general. Some grains of any kind. Any kind of like, like I do see they have like rolled oats and stuff but I, I dunno. I have no idea.*

*Q: For example... Like, what would you say is missing from a meal that you can cook when you get back?*

*R: I'm not sure, like, just like, they, like I get that it's the food bank and that, like, it's like mostly, like, donations and like shit, that's going bad and stuff.*

*Q: OK.*

*R: Like you can, you can put other stuff in it to try to, like, make it good, but like, whole-grain rice or something maybe, like something like minerals and nutrients and stuff. Just feels it's all pretty, like, hollow stuff, except for the fruit. But, like I said, fruit doesn't last you more than a day or two.*

*Q: OK.*

*R: I dunno, like I said, it's all just I guess a matter of opinion. (Adam)*

Ce répondant ne semble pas à l'aise de critiquer la qualité des aliments parce qu'ils sont offerts gratuitement.

Sur d'autres sujets, en revanche, le même répondant est beaucoup plus catégorique dans ses réponses : « Je m'en fous de ça » (la langue des services d'aide alimentaire) (Adam). Ce contraste est sans doute révélateur de ses priorités et préoccupations : il semble attacher beaucoup plus d'importance à la qualité des aliments distribués par la banque alimentaire qu'à la langue de service.

## Conclusion

Cette section nous a permis de constater que les préférences alimentaires ainsi que les stratégies alimentaires peuvent jouer un rôle dans l'insécurité alimentaire. Cette insécurité alimentaire sans être atténuée, mais pas éliminée, par les stratégies d'autosuffisance et d'autonomie dans la préparation des aliments. Plusieurs stratégies sont employées pour maximiser les achats d'aliments. Comme nous le verrons dans la prochaine partie, l'aide alimentaire joue également un rôle important dans l'insécurité alimentaire.

### 4.3. L'aide alimentaire

Tous les répondants consultés dans le cadre de l'étude ont déjà utilisé un service d'aide alimentaire, soit, la plupart du temps, une banque alimentaire. La majorité des répondants utilisent d'ailleurs ces services régulièrement et reçoivent aussi de l'aide alimentaire de leur réseau social.

Leurs propos portent sur la quantité et la qualité de la nourriture qu'ils reçoivent des banques alimentaires. Ils portent aussi sur l'accès à cette aide alimentaire, leurs interactions avec les bénévoles des banques alimentaires et l'effet de ces interactions sur leurs expériences. Les répondants soulignent le rôle important de l'aide qu'ils reçoivent des amis et de la famille. Ils présentent leurs stratégies au sein du réseau d'aide alimentaire caritative. Enfin, ils nous parlent du sens que peut avoir le don de nourriture pour eux.

#### 4.3.1. La quantité d'aliments

La quantité de nourriture reçue à la banque alimentaire est généralement mesurée par les répondants selon le temps qu'elle peut leur durer pendant le mois. Cela peut varier selon l'individu et ses stratégies d'approvisionnement ainsi que selon la banque alimentaire fréquentée.

Dans certains cas, les denrées reçues à la banque alimentaire aident les répondants à se nourrir pendant à peu près une semaine.

*R : Non, usually, c'est, ça va être juste comme, même pas une semaine. J'trouve qu'y donnent juste du stuff pour deux, trois jours.*

*Q : Mm-hm.*

*R : C'est juste pour dépanner.*

*Q : Mm-hm. OK.*

*R : So, si quelqu'un va là pour, pour le mois, là, y mangeront pas grand. (Sam)*

*R : Well, avec quatre personnes, je dirais que ça durerait peut-être une semaine, une semaine et demie, ça qu'y donnent. (Rosie)*

Quelques répondants expliquent que l'aide qu'ils reçoivent à la banque alimentaire leur donne l'élan supplémentaire qui leur permet de se rendre jusqu'au prochain chèque. C'est le cas pour Cynthia, qui reçoit un chèque d'aide sociale le 1<sup>er</sup> jour du mois et la prestation pour enfants le 20<sup>e</sup> jour du mois.

*R : Ça dure pas le mois. Comme moi, j'ai deux chèques par mois : j'ai mon chèque le 1<sup>er</sup> pis j'ai mon chèque le 20. So, usually, le chèque le 20, j'suis bonne jusqu'au 1<sup>er</sup>, but c'est pour me rendre du 1<sup>er</sup> jusqu'au 20... Là, j'ai 20 jours.*

*Q : OK.*

*R : So, là, j'trouve ça tough. So j'essaye de m'arranger d'aller à la food bank alentour du 10, 11, 12, là.*

*Q : OK.*

*R : Pour me rendre jusqu'au 20 à mon next check. (Cynthia)*

*R : Euh, ça me dure peut-être ben juste une semaine. Ben, j'sais que mon chèque rentre.*

*Q : OK.*

*R : Pas trop de temps après, so.*

*Q : So, ça te tient aller.*

*R : Ça me tient aller jusqu'à temps, yeah. (Diane)*

Pour certains, la nourriture obtenue de la banque alimentaire peut leur durer un peu plus longtemps. Jacqueline maintient plusieurs jardins de fruits et de légumes sur son terrain et elle s'assure de congeler suffisamment de légumes et de fruits pour les aider, son fils adulte et elle, à passer l'hiver. Au moment de l'entrevue, au mois de mars, elle dit qu'elle en a encore de l'été précédent dans son congélateur. Elle va en manquer dans un mois, dit-elle. Après quoi, elle va aller au « shop » acheter des « mixed vegetables gelés ». Elle dit réussir à faire durer les denrées non périssables qu'elle reçoit de la banque alimentaire pendant presque tout le mois.

*R : Well, le canned stuff, ça dure quasiment trois semaines.*

*Q : Ah well?*

*R : Ah well. Ça aide. (Jacqueline)*

Luc, un homme célibataire qui vit et mange souvent avec ses parents, nous rapporte qu'il peut subsister avec la nourriture qu'il reçoit à la banque alimentaire pendant de 10 à 14 jours.

*R : Y dounnont de quoi, ça dure une semaine et demie, deux semaines, là. (Luc)*

#### **4.3.2. La qualité des aliments**

Un peu plus du tiers des répondants affirment recevoir régulièrement de la nourriture périmée ou abîmée.

*Q : Là, c'est actually une question que j'veux te demander, c'est : t'as-tu souvent du expired food comme...*

*R : Oui. Quasiment tout le temps.*

*Q : Ah ouais.*

*R : Most of it is expired. (Kenneth)*

*R : Half de ça, c'est du junk, comme des cracker pis... Toute de quoi qu'est expiré, là, comme...*

*Q : Lui, y'a-tu beaucoup de stuff que, que tu trouves qu'est expiré quand ce que tu l'as?*

*R : Pas mal.*

*Q : Hmm.*

*R : Ça va être des légumes pourris des fois ou des carottes pourries ou...*

*Q : Oui.*

*R : Pas tout le temps, là, but [...] Pis le pain des fois est assez dur... Du pain, des, des baguettes, là... Des baguettes, ouais. Pis... Ça, c'est ça je t'avais dit, c'est comme, un bat de baseball, un baseball bat. Tu peux rien faire avec ça. Ouais.*

*Q : OK.*

*R : Un oiseau pourrait pas même le défaire. (Luc)*

*R : Des fois, là, coumme le macaroni, ça goûte là boîte.*

*Q : Ah ouan?*

*R : So là, après que tu l'as fait, pis qu'tu le goûtes, pis que ça goûte la boîte, pis y'a personne qui va le manger, well quoi ce tu fais avec?*

*Q : Mm.*

*R : Si que personne va le manger parce ça goûte trop la boîte. (Rosie)*

Les répondants sont ainsi parfois amenés à jeter des aliments qu'ils reçoivent à la banque alimentaire.

*R : Le pain, là, si quand ce que t'as le pain, là, ben si qu'on est le 23 aujourd'hui, là, c'est expiré du 22, so, tu peux même pas le conserver. Va, faut tu le manges tout de suite pis y donnont comme sept, huit différents pains. Well, tu vas pas manger ça dans une journée.*

*Q : OK.*

*R : Pis c'est toute expiré, so...*

*Q : Quoi ce tu fais dans ce cas-là, quand ce que t'as comme sept loafes de pain?*

*R : Ben c'est du pain qu'on mange pas, so je les jette à la garbage. (Sam)*

La banque alimentaire semble vouloir se protéger des problèmes de santé qui pourraient être causés par la consommation des aliments qu'elle distribue.

*R : Quoi ce qu'a arrivé? Rien, y m'ont donné quoi ce que j'voulais. M'avont donné ça que, whatever qu'y donnont. Half de ça, j'ai jeté ça à la garbage. [...] Moi, j'mange pas de la viande qu'est outdated, pis. Pis y m'aviont même fait signer une page : « Si t'es malade, on est pas responsables. »*

*Q : Ah, OK.*

*R : Oui. (Roger)*

Cela amène les répondants à être attentifs à la salubrité des aliments qu'ils reçoivent.

*R : Ouais, mais y'a des fois, c'est comme passé date, manière, là, comme une couple de mois, là. Ben [...]*

*Q : Ça expiré...*

*R : Ouais, ouais ben, j'le... j'le mange pas.*

*Q : Ouais.*

*R : Mais d'habitude, c'est quand même en bonne... comme j'check tout le temps avant anyway [rire]. (Hélène)*

*R : Ben la dernière fois, t'avais des choses, là, c'est, c'était les, les pains ronds, c'était des... Ah, des pita bread. C'était toute busté, pis rouvert... C'était pas même... C'était pas même, c'était même pas wrappé. C'était comme dedans un sac comme ça et pis deux... Toute lousse, toute lousse, toute lousse. On a jeté ça... Ben ouais. J'pourrais être starvée, nope. (Cynthia)*

*R : Ça dépend. Moi, je... Ça dépend. Y'a des affaires, des fruits qu'on a jamais vus pis on rouvre ça, pis c'est toute... Half du temps, c'est toute pourri, so on, t'sais, on les jette à la garbage. (Luc)*

Un répondant dit jeter plus d'aliments qu'il n'en conserve.

*R : J'jette plus de stuff qu'on, qu'on garde.*

*Q : Mm.*

*R : C'est toute pourri ou... Même si que t'as un ananas, well tu le coupes pis... c'est pas bon, là.*

*Q : Ouais.*

*R : So, quoi ce que vous me donnez ça pour? (Sam)*

*R : À chaque fois que j'y vas, j'garoche probably deux à trois sacs qu'on mangerait pas.*

*Q : Wow. Ah ouais? OK.*

*R : Y m'avont déjà donné des patates que je, j'aurais pu le prendre dans ma main pis squeezer, là. C'était mou, mou, mou, là. (Cynthia)*

*R : J'vas dire, par exemple, j'peux pas afforder de m'acheter des fruits pis, t'as vu, parce que c'est pas che'que chose vraiment que j'vas avoir de la food bank anyway. T'sais. Euh, je m'ai vue m'en venir icitte de la food bank, pis y'a du stuff qui mettient dans les sacs, c'est pas nous autres qui choisissaient, c'était zeux qui mettient ça de là-dedans. T'arrivais icitte avec un, un carton de jus, pis le jus, le carton était gonflé. Tu regardais sur le, la date du jus pis la date du jus était deux, deux semaines expirée, là. Ben tu jettes ça.*

*Q : Ç'a-tu arrivé, ça arrive-tu?*

*R : Moi, ça m'a arrivé souvent assez. (Annette)*

Cela peut se produire même avec des aliments en conserve, qui sont souvent considérés comme des aliments non périssables.

*R : Du stuff en can... Most du temps, si que la can est point rouillée, ou brokée up, si que c'est point bon, la can va braquer commencer à enfler, souvent. But, then again, there are some things that... [...] I had a can of chicken noodle soup the other day, I opened it up and there's no way I was gonna eat what was in that can.*

*Q : Oh really? Qu'est-ce que ça ressemblait?*

*R : It was, it was... A glob with, with liquid on top of it.*

*Q : Ouais.*

*R : I put my finger in it and it was really greasy.*

*Q : Ah ouais.*

*R : But, I dunno, I think the noodles turned into a paste in the bottom of the can. (Kenneth)*

*R : Des fois, c'est toute denté cabossé, tu sais pas même quoi ce que, comme quoi ce qu'est dans la can. J'ai même eu des cans avant avec pas de label. C'était inque la can, so you take it... You're taking a chance. Faut que tu le rouvres pour voir quoi ce que c'est. C'est-tu une can de dog food ou bien c'est-tu une can, tu sais pas, tu sais pas si c'est des pois ou de la soupe ou... (Cynthia)*

Les clients de banques alimentaires peuvent ressentir une pression pour consommer rapidement les denrées périssables qu'ils reçoivent, comme des fruits et légumes qui sont souvent déjà trop mûrs.

*Faut juste tu fais comme attention si y'avont comme des vrais vegetables pis ça, comme du stuff qu'est pas en can parce que c'est... Of course, comme, c'est toute mis en bulk pis ça, so des fois, out de six, t'en auras une, comme une pomme qui sera pas bonne ou que'que chose, comme. Faut juste tu te watch pis tu les laves, tu. Pis les vegetables pis ça, comme y duront pas longtemps, but au moins, y'en a que tu peux couper, pis geler, si qu'y sont encore bons. Comme si, if you're kitchen wise, des fois, tu peux sauver so much pis que ça te durera un p'tit brin plus longtemps. Pis sinon, faut tu manges pas mal [rire], des fois y faut tu le manges plus vite que d'autres. (Rebecca)*

*They give you way too many perishables. And I end up, like... I have a friend of mine who has like two kids, a wife and he got laid off from his job and stuff and I was giving him the stuff I couldn't eat for a while. Like they, they gave me like, last time I went they gave me some giant tray of fruits... that was one day from being expired. And a whole bunch of peppers that were*

*like on their last leg, and all like a whole bunch of like, just a whole bunch of stuff, like a lot, a lot of produce on their last leg that I had to attempt pretty much to eat within two days or it's all gonna go bad. This was just like, that's, like I left there, I was like : « Wow I have a whole bunch of stuff. » And I get home and I'm putting it all, and it's like, all produce. I'm like : « OK, I got like maybe seven cans of stuff that I cannot eat now. » I keep trying to stock up the cans of stuff and only eat produce as much as I can until it gets all rotten, pretty much. (Adam)*

Parfois, quand les répondants ont faim, ils prennent des chances avec la nourriture qu'ils reçoivent.

*R : Du jus, ça peut être expiré ça fait trois semaines. Oui, tu prends une chance à le rouvrir : ça va-t-y être bon, c'est-y pas bon là?*

*Q : OK.*

*R : Souvent, ouais.*

*Q : Trois semaines, ouais.*

*R : Tu le rouvres, ça sent bon, ça regarde ben, ben on va prendre une chance. (Luc)*

Carole a été malade plusieurs fois après avoir pris de telles chances avec les aliments périmés.

*R : Ah oui, j'ai eu des mauvaises expériences. [...] Je m'ai vue itou que j'ai rouvert une can de stuff, pis à cause que j'avais faim, je l'avais mangé quand même, pis j'ai été malade. Je m'ai vue, tu sais, le, le, le fromage dedans le Kraft Dinner. Quand t'as pas grand choix c'est ça faut tu manges, OK, qui était un ti brin une différente couleur, là, ben, OK, pis t'as pensé, t'as pas rien pensé parce que t'sais, des fois, y'est vieux. Ben t'as pas vraiment pensé, des fois. Moi, j'avais jamais vraiment regardé la date. Ben après un élan, faut que tu regardes la date, parce que si c'est trop vieux, mange-le pas, mon djeu seigneur, parce que là, tu vas avoir comme un p'tit brin de food poisoning, tu vas être malade. J'en ai eu des expériences que, que même au souper, que j'voulais pas manger à cause que j'avais eu assez, j'avais été assez malade, y'avait pus rien, je, t'sais, j'avais été malade et y'avait rien dans moi. (Carole)*

Les répondants sont généralement conscients de recevoir des banques alimentaires des aliments qui ne sont pas recommandés pour leur santé, mais disent ne pas avoir le choix de les consommer.

*[...] la viande qu'y donnent, j'veux dire y donnent, d'habitude, habitude y donnent du, des saucisses. Ben, des saucisses, nous autres, c'est, c'est contre-indiqué pour notre santé, là. [...] On a pas le choix, faut qu'on le mange quand même, là. (Émilienne)*

*R : ... c'est pas si bon que des, there's no fruits, there's no vegetables. No nothing like that, hey. And it's all canned goods and, really, there's too much sodium in canned goods?*

*Q : Mm-hm.*

*R : So I don't like canned goods. So what, we have to do what you have to do, hein? So... (Wendy)*

*Euh, comme mon high blood pressure, asteure j'suis rendue, tu sais, le sel, moi j'en utilise pas beaucoup. But, toute dedans les cannettes, dedans les, dedans les cosses, dans les carottes en can, dedans les pois en can, dedans toute ça qu'est canné ou en bouteille, là, c'est du sel qu'y mettent dedans ou du vinaigre, tu sais pour, OK. So, faut que tu coupes toutes tes portions, so y te faut de quoi d'autre, OK. Même si que, tu sais, tu peux pas tout le temps vivre sur juste une can de cosses, comme qu'on dirait. Y t'faut un p'tit brin de patates, y t'faut un p'tit brin de viande, faut que tu, tu sais, faut... Tu peux pas inque juste manger deux cans de cosses, comme qu'on dirait, pis j'en connais beaucoup de monde c'est ça qu'y font, OK, parce qu'y avont pas grand choix. Whatever quoi ce qu'y avont - une can de spaghetti, une*

*can de macaroni, une can de, tu sais -, c'est toute du stuff qu'est toute mis avec du sel. Pis même si t'as high blood pressure, t'as pas de choix, faut tu le manges.*

*Q : Right.*

*R : Faut tu manges qu'est-ce qu'y te donnent. (Carole)*

En plus de la nourriture malsaine ou non recommandée qu'ils reçoivent, les répondants affirment qu'ils manquent de fruits et de légumes frais.

*R : Non, y'a, y'a, comme ça me plairait que y'a, even de, de comme des pommes, des bananas, you know, des, de quoi qu'est, ben, des foods.*

*Q : Mm.*

*R : Even des, des oranges, c'est pas souvent qu'y avont ça. J'sais qu'y l'avont eu, y l'avont reçu à Noël. J'crois que j'avais eu deux oranges dans mon... I'm pretty sure c'est, c'était ça then. But peut-être ben qu'y l'avont peut-être toute sauvé pour les enfants, so...*

*Q : Ouais.*

*R : Anyway, je me souviens pas.*

*Q : OK.*

*R : But j'sais j'avais eu une boîte de chocolates, j'sais ça, à Noël. (Wendy)*

*R : I just feel like it's not balanced and I don't feel, even like the couple days when I come home and it's all there and I can do whatever I want, I really, I still don't feel, from like what's there, the options to be, like, properly nourished are really there. And if they are, they're like... you gotta force it and it's like, you know, we can only do that for like a day and a half. (Adam)*

Les répondants mentionnent souvent aussi un manque de viande lorsqu'ils parlent du contenu des boîtes données aux banques alimentaires.

*Sur le côté de viande, j'trouve c'est pas beaucoup. C'est, y donnent jamais de poisson. C'est toujours comme, à la place de donner des patates, des patates, c'est quasiment toujours des frites. Des frites, tu peux pas manger à toutes les jours, là. [...] Y donnent pas des œufs eux autres. Non. La seule chose qu'y donnent habituellement, c'est deux, comme deux cuisses parce qu'on est inque deux personnes. Mais où tu vas aller avec deux cuisses de poulet? (Émilienne)*

*R : Y'a une affaire, y distribuent pas de viande. Y aura juste du cannage, du pain, des biscuits, but de la viande - des saucisses, pis des, du, des œufs, y donnent ça - but y donnent pas de viande.*

*Q : Mm.*

*R : Hamburger, c'est ben rare.*

*Q : Ah ouan?*

*R : Well. Ben rare. (Louis)*

*Q : ... de la viande y donnent inque du hamburg?*

*R : Juste du hamburg, ouais, pis des hot dogs. J'mange pas les hot dogs. Y'a rien de... que j'haïs le plus, c'est des hot dogs. J'en, j'en ai un paquet dans le freezer. Ça, c'est si les enfants venont over, si y veulent les barbecuer.*

*Q : Mm.*

*R : So, non, j'mange pas les hot dogs. Je l'ai vu comment, comment ce qu'y font des hot dogs, c'est pas bon. (Wendy)*

*[...] la viande qu'y donnent, j'veux dire y donnent, d'habitude, habitude y donnent du, des saucisses. Ben, des saucisses, nous autres, c'est, c'est contre-indiqué pour notre santé, là. [...]* On a pas le choix, faut qu'on le mange quand même, là. (Émilienne)

*R : Ah... Ben, j'sais pas, comme, peut-être ben la viande, c'est vraiment comme deux jours. J'sais ben, parce que c'est inque comme quatre personnes, là, comme y donnent quatre (morceaux de) poulet ou...*

*Q : OK.*

*R : Des wienners, ces affaires-là. (Hélène)*

### **4.3.3. L'accès aux banques alimentaires**

La majorité des répondants consultés utilisent les services d'aide alimentaire aussi souvent qu'il leur est permis. Cette fréquence est, dans tous les cas sauf deux, d'une fois par mois.

*R : Quand ce que tu, comme let's say que j'irais aujourd'hui, zeux allont me donner une p'tite page que j'pourrais aller le mois prochain à cette même date-là.*

*Q : Ah ouais?*

*R : Tu peux juste aller une fois par mois. (Cynthia)*

*R : On est allowedé une fois par mois.*

*Q : OK, so, à chaque mois.*

*R : Ouais, j'y vas quand, à peu près au milieu du mois, là, comme. (Diane)*

*R : You can only go every three weeks.*

*Q : Ah really? Every three weeks. And do you go every three weeks?*

*R : I actually, up until the last time I went, I thought it was every month, so I'd only be going every month. 'Cause that's how all the other ones are, for some reason, as far as I know all of them, all the other ones are for every month. That one's three weeks. (Adam)*

*Q : OK. Pis à [nom de la Banque alimentaire], est-ce que c'est ouvert juste certaines journées dans le mois ou vous pouvez y aller...*

*R : C'est une fois par mois.*

*Q : Que tu peux y aller?*

*R : Oui, c'est après le 15, à partir du 15 jusqu'au 22 on peut y aller là.*

*Q : OK.*

*R : Chercher du manger. On appelle, pis notre dossier est là, là.*

*Q : OK. Te souviens-tu de la première fois tu y as été?*

*R : C'est quoi, l'année passée, l'année d'avant, j'pense ça fait deux ans, là.*

*Q : OK.*

*R : Oui, ça fait deux ans qu'on, tous les mois, pis euh... ouais. (Bernadette)*

Lorsque le client se rend à la banque alimentaire, on lui demande généralement une preuve d'adresse et de revenu et, parfois, des dépenses. Lors de la première visite, il faut donc démontrer un besoin afin d'accéder à l'aide. Ensuite, il est attendu que l'information soit mise à jour à chaque année, ou lorsqu'il y a eu des changements dans le revenu ou les dépenses de l'individu. En général, ces questions semblent être acceptées par les clients comme faisant partie du processus.

*R : La première journée, y voulaient savoir comment que je, que j'faisais par mois.*

*Q : OK.*

*R : Ouais, pis je, j'avais toute marqué ça down.*

*Q : OK. Pis y ont jamais back demandé?*

*R : Non, oh non, y demandont pus ça. (Wendy)*

*R : On arrive là, faut qu'on donne notre Medicare card number. Je lui donne ma Medicare card, pis après ça, pis y disont à les autres une boîte de deux.*

*Q : OK.*

*R : Pis là, faut tu montres la preuve de ton adresse, j'crois.*

*Q : OK.*

*R : Ton hydro bill juste pour montrer à zeux.*

*Q : OK.*

*R : C'est tout ce qu'on a besoin de faire c'est d'aller là avec ta carte, pis on a des boîtes, une boîte pis des sacs, whatever qu'on peut avoir. (Aline)*

Cependant, certains répondants trouvent que c'est trop.

*R : Y m'ont demandé mon nom, y m'ont demandé euh, comment ce que j'vivais, fallait que j'leur montre preuve avec la carte blanche de la welfare, euh. J'ai sorti de là, c'était... Ben, c'était comme aller appliquer pour le welfare, j'ai trouvé ça dur.*

*Q : Ah ouais? Y demandiont pour beaucoup de choses?*

*R : Beaucoup de questions.*

*Q : OK. Pis à [nom de l'organisme], c'était-tu la même chose la première fois que t'as été?*

*R : Ouais, pas mal. Ouais, parce que [nom de l'organisme], c'est pareil, y te demandont, faut que t'aies la preuve de ta carte blanche, pis y te demandont, hum, quoi ce qu'est ta rent, comment ce tu payes de rent.*

*Q : OK.*

*R : Comme...*

*Q : Y demandont-tu ça à chaque fois?*

*R : Pas à chaque fois, la première fois comme tu y vas. Là, asteure, ça fait un bout d'temps j'ai pas été là. Faudrait probably j'y montrerais back. (Annette)*

Carole explique qu'avant d'accéder aux services d'une banque alimentaire, il lui a fallu dévoiler son budget au complet. Elle considère que c'est une information personnelle et qu'il est injuste de présumer que c'est possible de budgéter avec un revenu d'aide sociale.

*R : Y demandont tout le temps, y demandont tout le temps de l'information. La première chose y demandont, y demandont un, faut que t'aies un ID que la... de... qui prouve où ce tu restes. OK, là y te demandont tout le temps si c'est, si tu utilises le public, OK. T'as, t'as comme un questionnaire qu'y demandont quoi ce que tu payes, pis quoi ce que tu payes pas, OK. So, si t'as le téléphone, well, y t'allouont aujourd'hui 25 piasses. J'sais pas comment ce que c'est, là; je m'en rappelle pas, là. Euh, j'crois que c'est un ti brin plus que ça asteure. T'as alloué de, t'sais, personal needs aussi, t'as alloué de gaspiller. Là, tu fais comme ton, ton budget, OK.*

*Q : Mm-hm.*

*R : Pis là, y demandont quoi ce que t'as de reste. Ben, vraiment, quand t'es sur social service, y'a vraiment pas grand-chose de reste. Pis là, y disent : « Ah ben, quoi ce que tu fais avec ça? » Pis, d'une manière, moi j'trouve, des fois, c'est personnel, là. Comme, un temps, j'prenais vraiment comme, c'était leurs affaires quoi ce que je faisais avec le restant de mon argent. But, tu sais, si tu veux de l'aide de quelqu'un, faut quasiment tu t'expliques quoi ce que tu fais. So, si, on va juste dire, comme, OK, pour te feeder vraiment, là, pour te feeder comme y faut, y devraient, tu devrais avoir comme 60 à 70 dollars de reste par semaine. Ça, c'est 240 piasses, mais y'a jamais 240 piasses de reste une fois t'as toute payé. (Carole)*

La distance à parcourir pour atteindre les banques alimentaires est un autre facteur susceptible d'entraver l'accès à celles-ci. Pour les gens vivant en milieu rural, il peut parfois être difficile de se

rendre à la banque alimentaire. Certains répondants mentionnent qu'ils doivent payer des amis ou des connaissances qui ont une voiture afin de se rendre à la banque alimentaire.

*R : Ceux-là qui peuvent pas aller à la banque alimentaire, y'a des fois j'ai pas d'argent pour payer une drive pour aller à la banque alimentaire. On a pas de char.*

*Q : Pis qu'est-ce que tu fais dans ce cas-là?*

*R : Ben non, j'appelle, j'appelle pis j'essaye de me trouver quelqu'un qui va me dépanner en attendant que le chèque rentre ou...*

*Q : OK.*

*R : Des fois, ben... Des fois, sa, t'sais, sa mère [de son mari] vient icitte ou qu'on va là, pis, des fois, ben, a dit « t'as-tu besoin que je te prête de l'argent, disons, pour y aller en ville ou que'que chose » – « oui, mais j'vas vous rendre ça le plus, dès que le chèque rentre, je le rends. » Même si a dirait : « ben, t'es pas obligée de me rendre tout suite », ben, j'veux pas rester avec l'argent qu'est pas rendu, là. D'une paye à l'autre, j'peux pas m'accumuler des, des retards, là.*

*Q : OK.*

*R : Ça fait que, des fois, ben je m'adonne à y aller avec quelqu'un qui va déjà à la banque alimentaire. Parce que des fois, t'as pas le choix, là. So, j'essaye de contacter quelqu'un que j'sais qu'est comme nous autres. [...] Là, j'paye 10 piasses, des fois 15, ça dépend. La plupart du temps, ben, j'essaye de m'arranger avec quelqu'un, ma voisine l'autre bord du chemin, yelle est pas trop chérante. Là, des fois, a me dit : « Ben, ah! donne-moi cinq piasses pour aujourd'hui. »*

*Q : OK.*

*R : La fois d'après, ben là, t'sais, j'vas dire : « Non, j'vas donner 10, là. » Parce que j'veux pas quand même exagérer, c'est pas à eux autres à payer les dépenses pour moi, pour me déplacer. (Émilienne)*

*R : Pis l'autre, y'en a un chum qui vient pour m'amener à la food bank.*

*Q : OK. Pis les chums, là, y chargeont-tu?*

*R : Oui. Y'a inque chargé cinq piasses.*

*Q : OK.*

*R : Pas bad, cinq piasses. Des fois, si je l'ai pas, je laisse faire pour l'avoir. (Aline)*

Il peut donc arriver qu'Aline se prive d'aller à la banque alimentaire si elle n'a pas l'argent pour payer son transport.

*Rosie : Ben, j'ai trouvé la façon ou de quoi. Ben, l'affaire, c'est, pour me rendre d'icitte à [village où se trouve la banque alimentaire], yòu ce que c'est, ça me coûte 10 piastres pour me rendre là et m'en revenir.*

*Q : Faut que tu prennes un cab, c'est ça?*

*Kenneth : Ça coûte 10 piastres pour un taxi pour y aller.*

*Rosie : Ou un ami ou quelqu'un, oui. Ça me coûte 10 piastres y aller et m'en revenir.*

*Q : Mm.*

*Kenneth : Si que je suis chanceux, je trouverai che'ques-un qui peut m'amener pour cinq piastres.*

*Q : Ah ouais?*

*Kenneth : Si je suis chanceux.*

Dans les grands centres urbains, certains répondants souffrant d'insécurité alimentaire ont accès à une banque alimentaire à proximité, ainsi qu'à des services de repas comme les soupes populaires.

*R : [rire]. Non, ben, des fois, j'me lève et pis, ça dépend à quelle heure j'me lève, là, si j'me lève trop tard, comme neuf heures, neuf heures et demie, là, j'suis pas obligé de cooker rien. J'viens icitte, pis quand j'ai fini icitte, j'prends une tasse de thé, j'prends une tasse de café icitte, pis un biscuit, pis d'icitte, j'vas à [organisme qui sert le dîner] ...*

*Q : Mm-hm.*

*R : ... pis à [organisme qui sert le dîner], j'vas che nous, pis quand j'vas che nous, j'vas au Tim Horton.*

*Q : OK.*

*R : J'fais un, un cercle.*

*Q : OK.*

*R : Des fois, j'ai pas besoin, t'as pas besoin de faire cuire rien en toute. Y a du pain icitte, pis du café là... Partout où ce tu vas, y'a personne qui va starver aujourd'hui.*

*Q : OK.*

*R : Partout youè ce que tu vas, y'a quelque chose à manger. (Louis)*

Carole, qui vit dans un autre centre urbain, fréquente aussi les deux soupes populaires auxquelles elle a accès. Elle explique les différences entre leurs services.

*R : Asteure, on dirait y'a un soup kitchen des fois qu'est plus bon que l'autre, ben des fois c'est, t'sais, so...*

*Q : Quel, quel qu'est meilleur? C'est-tu le...?*

*R : Moi, j'trouve... Là, ça dépend tout le temps, OK. Moi, j'trouve là y te n'en donnent à la place, à côté de chez nous, y te n'en donnent plus. Est tout le temps pleine, c'est ça, une pleine assiette, pis y venont te la servir à la, à la...*

*Q : Ouais, j'ai vu ça.*

*R : OK, à, à ta table, OK. Mais l'autre place, faut t'aïlles le chercher, pis avant t'étais alloué deux assiettées, asteure t'es linq' alloué une. Pis on dirait que les portions sont p'tites. So, y'en a qui utilisent les deux.*

*Q : Right.*

*R : Y allont là manger leur soupe à 10 heures et demie, pis manger leur dîner pis là y allont à l'autre pis y mangeont là aussi. Y'en a qui utilisent les deux. Pis une fois rendus à l'autre, y les mettent dedans leur p'tite bol pour l'amener pour souper. So qu'y'avont pas besoin de courir pour un bagged lunch. Des fois, quand tu vas pour un bagged lunch là, OK, moi ça fait une moyenne grande élan un bon moment que j'ai pas eu, eu besoin de utiliser pour un bagged lunch. Ben, des fois, y'a pas de beurre, pas de mayonnaise. Des fois y'a linq'un ti brin de moutarde, tu sais, pis y'en a pas même assez pour, on dirait pour, euh, même le goûter, OK?*

*Q : Mm.*

*R : Pis des fois, les sandwichs venont secs; des fois, tu sais, t'as pas... (Carole)*

En situation d'urgence, certains répondants disent avoir accès à de l'aide alimentaire de dépannage, alors qu'en temps normal, ils ont accès aux services de la banque alimentaire habituellement une fois par mois. Ce service de dépannage d'urgence semble exister autant dans les grands centres urbains que dans les petites localités rurales.

*R : But, c'est juste que pour un spell [une courte période], on avait pas de manger dans maison en toute. Le fridge était bien vide. Comme Mother Hubbard [rire].*

*Q : So, quoi ce vous avez faite dans ce temps-là?*

*R : Mais on a pas, on a pas de choix, fallait qu'on mange ce qu'on avait. J'ai pensé : « Ah bien, j'ai pas de choix, faut j'aille à la food bank. » Là, j'ai câllé quelqu'un que j'connaisais, qui connaissait le monde qui preniont garde à ça, pis j'ai phoné, pis...*

*Q : OK.*

*R : Yeah. Pis juste avant qu'on a commencé back, j'ai phoné à yelle, pis j'ai demandé si j'pourrais pas en avoir en espérant que j'aurais besoin d'aller.*

*Q : Oui.*

*R : Dans le temps, faut j'y aille. Pis là, a dit : « Oui, j'peux aller là. Viens me rencontrer, là, pis je t'en donnerai une boîte. » Une couple de fois fallait j'faisé ça. (Aline)*

*R : Comme si que tu manques ta food bank, y'a un emergency food bank tu peux câller au matin et y te rappelont back et pis y venont à ta porte te donner du manger.*

*Q : OK.*

*R : Si que tu manques ta food bank. Ou si que quoi qu'y ont mis là est point much, tu peux les câller, ben pas la même journée.*

*Q : Ah ouais, OK.*

*R : Y te baillont [donnent], comme moi et mon ami et [nom de sa petite fille], si y baillont trois sacs de groceries, un sac de pain et pis des œufs et des choses comme ça. Et pis un sac de cans, so. Et pis, comme pour la viande, y baillont pas much, mais y baillont comme des hot dogs et des choses comme ça, du beurre et...*

*Q : Ça c'est le emergency service?*

*R : Yeah. (Rachelle)*

*R : Pis quand tu peux pas aller à des food banks, tu téléphones [organisme qui offre des repas chauds] demander pour emergency food, là?*

*Q : OK.*

*R : Là, y te donnont une couple d'affaires qui te tient aller. (Louis)*

#### **4.3.4. Le contact avec le personnel des banques alimentaires**

Les premières personnes que rencontrent les répondants lorsqu'ils souhaitent recevoir de l'aide alimentaire sont le personnel des banques. Celui-ci a un rôle dans l'expérience des répondants qui recourent aux banques alimentaires. Quelques participantes apprécient le service des personnes qui travaillent aux banques alimentaires.

*R : Comme y sont, vraiment, y sont gentils pis y essayont tout le temps d'être comme positifs. Tu peux dire que c'est quelqu'un qui fait leur job, pis y aimont de la faire, comme sont pas là picasses pis que... Comme si qu'y te manque ta Medicare, bien y allont pas te virer de bord, y sont bons. Pis y'a des fois que j'étais malade, que moi j'pouvais pas y aller, so si je les appelais pis que j'envoyais quelqu'un d'autre, j'ai jamais eu de la misère avec ça non plus. J'les ai... Y'a même des fois qu'y ont venu les délivrer chez nous.*

*Q : Ah oui?*

*R : Pour moi, ouais. Y trouvaient un bénévole qui pouvait venir le mener chez nous pour moi.*

*Q : OK.*

*R : Ouais. C'est pas mal, y donnont des bons services.*

*Q : OK.*

*R : J'sais pas si c'est de même dans tous les autres food banks. (Rebecca)*

Leah devient émue en parlant de l'accueil et de la générosité d'un organisme de bienfaisance de sa localité.

*C'est vraiment, vraiment difficile pour moi pis, ils, c'est pas... If it wasn't for them [les bénévoles de l'organisme de bienfaisance], they're, they're angels to me. They really are, they're angels. Like I could, like, just tear up thinking about, 'cause... it was... Anyway. Anyway. [Elle est émue aux larmes.] You know, there was times where I wouldn't have eat if it wasn't for them. They're awesome people. Very nice. [...] Just very welcoming, you know? She just gave me a big hug and, um, there was times where they would come see me at the hospital, when I was at the hospital: « Do you need anything? » Like, they were very, very, very kind to me. (Leah)*

Certains répondants apprécient le sentiment d'empathie qu'ils ressentent chez les bénévoles des banques alimentaires.

*R : J'ai été à l'aise avec eux autres parce que j'connaissais [Bénévole 1]. Au début, j'connaissais pas [Bénévole 2] ni [Bénévole 3].*

*Q : OK.*

*R : Mais avec le temps, j'ai appris à les connaître, pis c'est des très bonnes personnes, c'est des personnes qu'est très humaines.*

*Q : Hmm.*

*R : Y sont là, tu vois qu'y sont là, y avont de l'amour, y le font par amour, y le font pas... T'sais, pour travailler avec des personnes comme nous, t'sais, comme avec le public pis, c'est pas tout le temps facile parce que y'a des personnes, j'suis certain qu'y'a des personnes qui va chialer pour des affaires pis, t'sais, c'est certain des fois tu vas arriver là pis... Disons que t'as, t'as plus de, de patates pis t'arrives là pis y te donnent un sac de frites, c'est frustrant des fois. (Émilienne)*

*R : Y sont vraiment toutes gentils.*

*Q : Mm.*

*R : Ouais. Ben, y savent le besoin des personnes qui va là. T'sais? Si j'travaillerais, là, t'sais, j'laisserais ma place aux autres. Parce qu'y n'ont, y n'ont encore beaucoup de monde qui n'ont besoin. (Dolores)*

Inversement, il arrive qu'un répondant ressente que le bénévole remet en question son besoin de recevoir de l'aide, ou qu'il se sente jugé d'avoir recours à la banque alimentaire.

*Q : T'as-tu eu des mauvaises expériences ever à la food bank?*

*R : When I went, the way she talked to me, the first time it's like, she was belittling, belittling me? [...] And in front of everybody at that, so, yeah, that kinda made me feel tiny. (Kenneth)*

Carole nous explique que c'est difficile lorsqu'elle sent que les bénévoles ne sont pas empathiques envers elle, d'autant qu'il peut être gênant de demander de l'aide alimentaire.

*C'est, y'a du monde que, tu sais, y ont pas de trouble à demander pour [de l'aide alimentaire], mais y'a, y'a du monde que, t'sais, qu'a du pride, pis qui pensent : « Faut tout le temps que je demande de l'aide. » Pis y'a du monde qui aiment à aider [...] Si tu demandes de l'aide, c'est comme si t'es weak ou si tu peux pas. T'es pas une bonne mère ou t'es pas une bonne, t'sais, t'es pas une bonne personne. Pis y'en a du monde qui pensent comme ça, tu sais j'veux dire, qui pensent pas de l'autre manière quand que, quand tu vis de dedans. Ben, quand tu y penses après, là, comme, OK, le prêtre était happy de me donner une dizaine de piasses pour m'aider, t'sais quoi j'veux dire? Ou, euh, ou tu sais, ou même les sœurs, tu sais, même la food bank, mais y est, ça dépendait des fois qui c'est qui qui travaillait à la food bank. Y'a du monde, tu sais, qui aiment parler, pis dire : « Ah, yelle, alle est tout le temps à la food bank. » T'sais j'veux dire? Ben, si t'es tout le temps à la food bank, c'est parce que t'as pas vraiment beaucoup d'argent pour, OK?*

Wendy aussi nous souligne l'importance de l'empathie dans le contexte de l'aide alimentaire en comparant sa première expérience marquante avec ses expériences habituellement positives à sa banque alimentaire.

*R : La première fois que j'ai rentré dans cette place-là, j'avais, j'avais mon chien. J'avais une femme là, pis je la connaissais. Pis euh... A m'a regardée pis a m'a dit : « Quoi ce tu fais icitte toi? » J'ai dit : « J'ai venue icitte chercher du manger. » 'Cause j'avais une bonne job avant que ça m'a arrivé cecitte, j'ai, j'ai aidé les boss à, à la, où ce qu'y pêchont.*

*Q : Mm-hm.*

*R : So, j'avais une really, beaucoup bonne, bonne job. J'travaillais quatre heures, six, sept heures par, par journée, pis I just loved it. J'ai été back à l'école, I got my education. I got a Quality and operational management course?*

*Q : OK.*

*R : And I became a quality control. So that was right up my alley. Pis once I stopped working, well, the money went right down, hein.*

*Q : Mm-hm.*

*R : To nothing, hein. Pis a m'a demandé : « Quoi ce que tu, how come t'es icitte toi? » So, j'ai dit que, quoi ce qu'était de wrong, hein, which I didn't have to, was none of her business.*

*Q : Ouais.*

*R : But elle a dit, j'ai dit, elle a dit : « As-tu des enfants à la maison? ». j'ai dit : « Non, j'ai pas d'enfants, j'ai inque mon chien pis j'ai un chat. » Ben elle a dit : « Va-t'en, prends ton chien, pis tue ça. T'as pas besoin d'avoir un chien à la maison si tu peux pas manger, si faut tu viens icitte manger. » Ça, ça, a... Pis je l'aimais pas, anyway. So, j'ai dit : « Ouais, OK. » Quand ce que j'ai arrivé, j'ai câllé la head one, pis, and I put a complaint in. Elle a jamais été back de travailler à ça. So, cette, le monde qu'est là, they're nice, they're very nice.*

*Q : OK.*

*R : Ya un homme pis une femme là, c'est, y sont mariés. C'est les meilleurs mondes pis y t'aideront à amener le, tout, toutes tes sacs en haut t'as, pour mettre dans ta, dans la voiture. (Wendy)*

Adam, qui vit dans un grand centre urbain, trouve que le service à sa banque alimentaire est un peu froid. Il aimerait mieux avoir un lien plus chaleureux et personnel.

*R : The one I go to, there's just the lady behind the counter and you take a number and wait. Eventually she calls your number, you go get your health card and go sit down again, and wait for your number to be called a second time to go in. You don't really talk to anyone, it's really, really, like, tight with all the people that are in, so it's like, just to get from your seat to go up to ask questions is like a mission...*

*Q : OK.*

*R : ... to get through all the people and I feel like there's so, like, so many people there, they kinda like, the secretary doesn't really, like, want us all to talk that much. She has go through so much of it so fast. Like I feel like you're like kinda rushed in and out there pretty much. [...] The first time I ever went to a food bank was at the one on [nom de rue], like off of [nom de rue], it's like a church. And I think it was like a pastor dude who came to us and he was like kind of, like, that place is a lot friendlier. We, we were like, we're all sitting around like a big room outer, like a living room? And there's more like job postings there, and like people, you can talk to somebody there and the guy, the pastor guy went around and asked everyone like: « So, why are you here? » You know, like: « What's, what's the deal? » (Adam)*

Quelques situations extrêmes ont été mentionnées, où les participantes ont vu leur accès aux aliments refusé ou presque parce qu'un bénévole a jugé que le répondant n'y avait pas droit.

*R : [...] on n'avait eu une qu'avait travaillé, pis moi j'ai été là, pis a demandait toutes les reçus de quoi ce qu'on, qu'on avait comme dans le mois à payer. Puis a m'a amenée dans le bureau pis a m'a dit : « T'as trop de revenu pour quoi ce que tu, t'as pas besoin de venir icitte. »*

*Q : Hmph.*

*R : Ben, du coup, là, j'ai laissé ma boîte là pis j'ai dit : « Si j'en ai pas besoin, garde-les. »*

*Q : Hmm.*

*R : Je m'en ai venue icitte là, pis j'étais pas contente, pis j'étais déçue pis j'étais humiliée en que'que chose de rare. Fait, j'ai été longtemps avant d'y, d'y retourner. (Émilienne)*

*R : A lot of them are real, il y en a beaucoup qui sont vraiment nice, friendly and helpful but a lot, a couple of them that are, there like elderly, and they're real cranky.*

*Q : Ah yeah?*

*R : If you're like five minutes late, they won't even serve you. They'll let you leave with nothing. Whether you have kids or not. And I looked at her one day, I said... I said : « I'm like five minutes late, I said, there's still a bunch of people here. It's not gonna take much more of your time to serve me, I said, it might take five minutes. » I said : « I got a three year-old here and I need food. » I said : « I'm not coming here just to get food for nothing. » So, [nom de la personne], the Black guy – no offense, I mean, he's just the Black guy, but – [nom de la personne], I've known him for years, he came over to the lady and he says : « Yeah, we'll serve her. » – « We'll serve her this time », she said. He says : « That's OK. she was late, she's, he says, she only lives up the road and I've known her for years. » So they served me. And the lady looked at me before I left and said : « If you're late again, you're not getting served. » [nom de la personne] looked at me and said : « I wouldn't worry about her, she said, she don't make the rules here. I run this place. »*

*Q : Wow.*

*R : So I said : « Oh, thank you, [nom de la personne]. That makes me feel a lot better. You got a bitch working the table. 'Cause I was five minutes late [...] » Well, I didn't really say anything, I just said : « Well, OK. » But I, you know, I said: « Just out of, out of kindness, I said, I do have a three year-old with me, I, you know, would appreciate the help, Whether I'm five minutes late or not. » I said : « I'm on foot with a three year-old, takes a little longer to walk. » So, that's when [nom de la personne] spoke up and said : « Yeah, we'll serve her. I've known her for years. She doesn't abuse the food banks. You serve people here every week that go everywhere else. So, I think we can serve this one person. » (Rachelle)*

#### **4.3.5. Le soutien du réseau social**

La famille et les amis jouent un rôle important pour les personnes souffrant d'insécurité alimentaire. Sur 27 répondants, tous sauf 4 disent pouvoir compter actuellement sur des parents, des voisins ou des amis lorsqu'ils ont besoin d'aide supplémentaire. Ces derniers interviennent à l'occasion dans l'acquisition de denrées alimentaires ou la préparation de nourriture. Il peut s'agir d'un ou de membres de la famille qui cuisinent, donnent un coup de main avec le jardin ou fournissent certaines denrées (œufs, gibier, plants de framboisiers). Il y a aussi les amis qui chassent ou pêchent et partagent leurs prises. Il y a également les voisins qui ont un moyen de transport et peuvent les conduire à l'épicerie ou ailleurs, au besoin.

Même dans leur plus simple expression (une ou deux personnes, par exemple), ces réseaux d'entraide alimentaire semblent jouer un rôle important pour les répondants qui en bénéficient.

Ils font partie de la stratégie alimentaire utilisée par ces répondants et de l'économie alimentaire de précarité qui est mise en place.

Ces réseaux d'entraide aident à tirer profit de l'environnement alimentaire (en facilitant l'accès à un magasin éloigné ou à des « spéciaux »), à le compléter ou à le diversifier (échanges de denrées, préparation de réserves). Non seulement ils apportent un complément à l'approvisionnement alimentaire, ils constituent aussi une forme de soutien social, l'occasion de rencontrer et d'échanger avec d'autres personnes.

Ces réseaux contribuent aussi à la transmission de certaines connaissances. Certains répondants indiquent qu'ils ont eu l'occasion d'apprendre et de développer leurs habiletés de cette façon.

*Nous autres, on a pas été appris à faire à manger. Ma mère savait pas faire à manger. Ça fait que on a appris comme avec des amis, pis tout ça, comment faire certaines affaires.* (Bernadette)

*Des fois, quand que j'fais de l'ouvrage pour zeux, y me donnent du homard. [...] Ma sœur m'a montré comment faire, a dit : « Fais bouillir ton homard. Clean ton homard, pis la queue, tu la prends, tu la rouvres, tu ôtes, tu grattes toute ça [...] Clean ça, passes-les dans une tub avec de l'eau salée, inque pour la laver. » [...] Ça prend de l'eau salée parce que si tu prends de l'eau douce, ça ôte le goût.* (Maurice)

*Ben, j'faisais à manger, là, mais la gardienne m'aide beaucoup asteure. Oui, a m'aide à faire les repas pis... Mais j'y demande des choses qu'une personne diabétique doit suivre pis ça, t'sais.* (Dolores, aidante naturelle souffrant de diabète)

*Q : Tu manges beaucoup de pain dans ces jours-là?*

*R : Oui, quand j'ai rien d'autre. Parce qu'un de nos chums y vient, y nous demande si on a besoin de quoi à la ville si qu'on feel pas pour y aller ou de quoi de même. Pis y va n'en ramasser pis nous autres, on le paye pour le pain.* (Aline)

*R1 : Ben, mes parents, euh, ma mère m'aide pas mal, pis mes chums, mes sœurs. On va dire, euh, y font des spaghetti sauce, y m'amèneront, euh, deux trois tray, so ça me fait deux trois soupers. Ou de la soupe, ou whatever.*

*R2 (une amie) : Pis y est chanceux que son friend est pêcheux. So, quand ce qu'y avait du maquereau ou de, des, des... des éplans pis ça, y te n'en donniont.*

*R1 : Oui. J'ai mangé du homard avant-hier.* (Roger)

Les réseaux d'entraide alimentaire mentionnés par les répondants sont souvent basés sur une aide mutuelle, des échanges de bons services, une forme de troc. Ces échanges mettent à profit une complémentarité d'habiletés et de ressources. Ils produisent des symbioses fonctionnelles qui sont un élément important de l'économie de précarité (économie informelle) et des stratégies alimentaires des répondants.

*Q : Ouais. So, j'allais actually te demander, on parlait des pâtés pis ça, j'allais te demander quoi ce qu'est les choses que t'aimais de cooker.*

*R : Ah, j'bake toute.*

*Q : Ouais.*

*R : Toute. De, les cabbage rolls, des pâtés, des galettes, du pain, des biscuits, des galettes secs. Toute. J'ai jamais arrêté de baker, so.*

*Q : OK.*

*R : Even though j'suis icitte tout seule, j'envoye, je les envoye en haut parce que je les envoye à mes garçons. (Wendy)*

*Q : Pis t'as dit que t'as des chums qui t'amèneront du crabe pis..*

*R : Des fois, quand que j'fais de l'ouvrage pour zeux, y me donnent du homard. [...] Ma sœur m'a montré comment faire. » (Maurice)*

*R : Ça fait que, on avait pas de framboises, puis [...], j'dis à mon mari, mon oncle avait des pieds de framboises chez eux. [...] j'ai téléphoné à mon oncle comme peut-être une quinzaine d'années passées, j'y dis : « Tu me vendrais-tu quelques plans de... » - « Viens t'en chercher, j'en ai, y dit, c'est plein dans le champ. » Fait qu'on a commencé avec un seillon pis là, on est rendus avec quatre seillons. Fait qu'on en donne aux enfants, y viennent chercher leurs framboises, puis dans la famille aussi, si qu'y veulent n'avoir, ben y viennent en chercher pour faire des confitures. (Émilienne et Gérald)*

Émilienne et Gérald peuvent même troquer leurs surplus de framboises contre d'autres aliments.

*R : Comme là, j'ai un de mes frères, y se garde des poules. Ben là, y dit : « J'ai trop d'œufs pour moi. » Là, j'ai dit à mon mari hier, j'ai dit : « Lui, y est tout seul. Y est malade, y a, y se garde une couple de poules, y a trop d'œufs. » Ben, moi, j'ai, on a des framboises, j'vas y suggérer de prendre des framboises. Y est pas capable des faire les confitures; j'vas attendre j'ai une bonne journée, j'vas y faire des conserves, là.*

*Q : Mm-hm.*

*R : Pis j'vas y dire : « Ben, prête-moi des œufs pour ça. »*

*Q : Ouais.*

*R : Fait que lui y a pas besoin de déboursier, moi j'ai pas besoin de déboursier.*

*Q : Mais oui.*

*R : Des fois, t'as pas le choix, là. Des fois, pour un service aussi, si j'ai des framboises de trop ou j'ai des conserves que j'peux faire, des, des fois, j'vas faire une couple de conserves, des framboises ou des fraises, des p'tites fraises ou que'que chose, ben j'vas dire à mon voisin : « 'garde, tu viendras me conduire là, ben j'vas te donner ça à la place », là, t'sais.*

*Q : OK.*

*R : C'est quasiment du troc. ben, des fois, t'as pas le choix. (Émilienne et Gérald)*

Rosie nous explique que, lorsqu'ils n'ont pas de nourriture, ils peuvent aller manger chez un ami. Plus tard, elle explique aussi qu'elle troque des poires pour des légumes avec sa sœur.

*Q : Rosie, as-tu ever actually manqué de nourriture?*

*R : Néon, point... Tu sais, là, coumme... ej me trouverai de quoi à manger ou, mon ami disait : « Ben, venez icitte, pis souperez icitte. » So, j'allions là pis j'soupions toutes là, so.*

*Q : Mm. OK.*

*R : De même, tu mangeais, tu sais. Quand même si qu't'étais point che vous, t'avais à manger [rire]. [...]*

*Q : Des fois, la famille t'aide-tu? Quand ce, quand ce t'es à ce point-là?*

*PF : Lui fait du manger. [Elle pointe Kenneth du doigt.]*

*Q : Ça, c'est ton, ton frère.*

*R : Ma sœur plante un jardinage pis yelle m'envoyera des cosses ou des affaires de même, tu sais, dans l'été, quand que y'en a. Et pis moi, j'ai un ami qu'a le poirier, pis ma sœur a un p'tit gars qu'aime des poires.*

*Q : Mm.*

*R : So, mon ami me baillont des poires. So, j'prenons à motché de mes poires pis j'lui baille à yelle, pis yelle me baillera ses cosses et ses pois et des affaires de même, du jardinage de même. Comme moi, tu sais, là.*

*Q : Well, un trade, là.*

*R : Fait que moi, j'avais trop de poires, yelle en avait trop de même. So, yelle me donnait ça qu'alle avait de trop pis moi j'y baillais ça que moi j'avais de trop. (Rosie)*

Plus de la moitié des répondants reçoivent régulièrement des dons d'un ou plusieurs membres de leur famille. Cette aide comprend les dons en argent ou en nourriture.

*R : Mes parents, mes parents m'aident beaucoup.*

*Q : OK.*

*R : Par chance.*

*Q : OK.*

*R : Euh, ma mère, elle, est membre du Costco. So, si qu'a va là, pis qu'elle achètera des grosses boîtes de céréales family pack, pis ça, so, ça, ça aide. J'suis chanceuse que mes parents m'aident parce que c'est pas tout le monde que...*

*Q : Ouais.*

*R : ... qu'a, qu'a ce benefit-là, là. (Cynthia)*

Ce sont surtout les parents qui sont sources d'aide alimentaire pour les répondants. Rachelle nous explique que sa mère, Rosie, qui vit elle-même en situation d'insécurité alimentaire, l'aide assez régulièrement en lui donnant un peu d'argent et de la nourriture.

*R : La seule autre personne qui m'aide, c'est ma mère. [...] Mom will send me money once in a while in my bank account. Not necessarily for food, just if I need medicine or something or whatever, if I just have no money or, she'll send me 30, 40 bucks.*

*Q : OK.*

*R : Whatever she can afford. Not, you know, she's not rich, so, I appreciate the help. Whether it's 20 bucks, 10 bucks, whatever. And Mom comes up for my sister's doctor's appointment and stuff, she brings food and like, and treats and milk and cheezies and... All the stuff they don't eat down there, 'cause [sa tante] can't eat salty foods, so whatever she gets from the food bank and that keeps, she'll put aside and put it aside and if no one eats it, she'll bring it to me when she comes.*

*Q : OK.*

*R : So usually, when she comes, she's got four, five bags of stuff for me and...*

*Q : OK.*

*R : Fill my cupboard up and... (Rachelle)*

Luc peut aussi compter sur ses parents lorsqu'il a besoin d'eux.

*Q : Comment longtemps que ça dure quand ce tu vas à la food bank?*

*R : Y dounnont de quoi, ça dure une semaine et demie, deux semaines, là.*

*Q : OK. Hmm. So, quoi ce que tu fais, là, la dernière semaine?*

*R : Ben, j'mange chez mes parents, là [...]*

*Q : T'as-tu ever actually manqué de nourriture?*

*R : Ouais, souvent.*

*Q : Ouais? Quoi ce tu fais dans ces situations-là?*

*R : Par chance que mes parents sont là, là, parce que... (Luc)*

*R : Ben, comme elle [sa belle-mère] m'envoie de l'argent, a m'envoie dans mon acompte.*

*Q : Si que, comme quand ce vous avez le choix de, d'aller un ou l'autre, qui ce que vous iriez, qui ce que vous allez voir en premier?*

*R : Ma belle-mère.*

*Q : Ta belle-mère?*

*R : Mm-hm.*

*Q : Pourquoi?*

*R : Ben, anyway [rire], j'sais pas. J'sais pas, a nous aide tout le temps. J'sais pas, moi. (Hélène)*

*Ben, mes parents, euh, ma mère m'aide pas mal, pis mes chums, mes sœurs. On va dire, euh, y font des spaghetti sauce, y m'amèneront euh, deux trois tray, so, ça me fait deux trois soupers. Ou de la soupe, ou whatever. (Roger)*

*Q : Y a-tu des fois où ce que t'as, comme t'as pus rien dans le fridge?*

*Roger : Plusieurs fois, oui.*

*Q : Pis comme, quoi ce qu'arrive dans ce temps-là?*

*Roger : Ben, ma mère m'aide so much, là.*

*Luc : T'es comme moi, là [rire].*

*Cynthia : Well, moi aussi, ça c'est.*

*Roger : Ma mère a 85 ans, là. Après qu'a timbe, là, j'sais pas quoi ce qui va arriver, là, là.*

*Cynthia : But ta mère est la type, Roger, si qu'a fait un gros fricot, a va te n'amener, là.*

*Roger : Ben oui.*

*Cynthia : Well, moi aussi, là.*

*Roger : Ou bedon un spaghetti sauce, ou euh...*

*Cynthia : Mm-hm.*

*Roger : ... des affaires de même, t'sais quoi j'veux dire, là?*

*Like, my mother, who lives in [nom de ville], sometimes she's, she's helped me with groceries and stuff. (Adam)*

*Q : OK. Hum, pis t'as-tu déjà eu de l'aide pour de la nourriture de ta famille?*

*R : Oui. Ah oui. Mon père, comme si j'aurais demandé, si j'avais besoin de l'aide, y m'aurait amené faire une grocery ou que, j'ai souvent de la famille qui m'invite à souper. Comme, j'pèse juste 90 livres, so trois quarts du temps, c'est à moi qu'y pensent à quand y avont des left-overs, ou...*

*Q : Mm-hm.*

*R : ... que, si qu'y font un gros repas ou si que... Comme là, ma step-mom a un jardin, pis alle a embouteillé comme 100 bouteilles de cosses. La première affaire qu'alle a dit, c'était : « Minque j'aie toute fini, tu vas en avoir de la cosse, pis des concombres, pis des dills, pis du chow en can, pis toutes sortes, comme en bouteille. » (Rebecca)*

Pour d'autres, ce sont les frères ou les sœurs qui sont là pour aider.

*R : Non. J'suis la, j'ai deux frères pis une sœur avant moi, moi pis ma twin.*

*Q : OK.*

*R : Des jumelles. C'est elle qui vient tout le temps plus.*

*Q : OK.*

*R : C'est elle qui m'aide le plus quand j'ai besoin d'aide ou de quoi de même.*

*Q : OK. A va t'aider, elle, par exemple.*

*R : Bien, a m'envoie de quoi tout le temps pour ma fête pis Noël. (Aline)*

*R : Ben, j'ai des patates, ben j'ai du poisson. Mes friends me donnent du, du crabe. Ma sœur au New Brunswick, a me fait des pâtés à la viande.*

*Q : OK.*

*R : A fait une grosse boîte pour les, pour Noël. Pis mon, mon chum qui descend à [nom de la région], y m'amène ça. (Maurice)*

*Q : Mm. As-tu eum... Dans le cours, comme dans la dernière année, dans ce temps-là, avais-tu peur des fois de pas pouvoir manger à ton, à ton soûl comme, ou acheter assez de nourriture?*

*R : Euh... Je m'ai trouvée une couple de fois là. T'sais, là? Mais je m'ai tout le temps arrangée pour... Mais j'pouvais là, t'sais, parce que si ça avait inque été moi toute seule, ça aurait été fine, mais j'avais trois enfants dans la maison. Fallait qu'y mangiont. Ça fait... je, je me trouvais une manière.*

*Q : OK. Pis quoi ce que t'as faite? Par exemple?*

*R : Ben, soit que ma sœur oubedon, t'sais, là...*

*Q : OK.*

*R : Ma sœur m'aurait, m'aurait aidée ou... ma famille, t'sais, là. (Nicole)*

Parfois, certains répondants doivent emprunter de l'argent à la famille. L'emprunt est moins favorisé, car il faut éventuellement rembourser ses dettes. On l'a vu précédemment dans le cas d'Émilienne, qui peut emprunter de l'argent à un parent pour payer son transport vers la banque alimentaire. Serge, Annette et Janet ont aussi eu recours à leur famille pour emprunter de l'argent dans certaines situations difficiles.

*Q : OK. T'as-tu ever actually runné out de manger?*

*R : Ah, oui.*

*Q : Quoi ce que, quoi ce que t'as faite, quoi ce que...?*

*R : Ben, c'est fallait espérer, comme... On a passé au travers.*

*Q : So, y'avait comme...*

*R : Emprunter de l'argent de mes sœurs.*

*Q : Ah, OK.*

*R : De quoi de même. Des sœurs. (Serge)*

*R : Je m'ai vue emprunter de l'argent de ma fille.*

*Q : OK, ta fille.*

*R : Comme, ouais, câller ma fille pis dire : « Regarde, y me manque du lait ou du pain, peux-tu me passer 20 piasses, ou 25 piasses, pour me faire jusqu'à mon check? Mon check est la semaine prochaine. » T'sais. Ouais, ça, j'ai vu ça. (Annette)*

*Sa famille [de son mari] nous aidera si on a vraiment, vraiment besoin d'emprunter de l'argent ou que'que chose pour manger. Y nous donnent de l'argent. On peut pas demander trop because faut back la repayer pis... Can't afford to repay. (Janet)*

#### **4.3.6. Perceptions à l'égard du don alimentaire**

Nous avons demandé aux répondants de nous parler de leurs sentiments par rapport au fait de recevoir des dons de nourriture. Pour certains répondants, l'expérience de demander de l'aide à une banque alimentaire est gênante.

*R : T'sais, j'aime pas être une profiteuse, là. Déjà qu'à la banque alimentaire, des fois, je me dis... Eh Seigneur! des fois, ça hâte, là, ça me tanne de téléphoner. Pis si ça, des fois, ça prend deux, trois jours, là, je me programme d'avance pour dire : « Ouais, là, le lundi, faut j'appelle, là. » Faut j'appelle pour y aller à la banque alimentaire, pis ça me tanne. Des fois, j'dis à Gérald : « Eille, là, là... » - « ben, chère, si tu veux pas y aller. » - « Ben non, j'sais si j'veux pas y aller, j'irai pas. » Mais si j'y vas pas, y va avoir un manque.*

*Q : Ouais.*

*R : T'sais, ça va...*

*Q : C'est-y de même à chaque mois, c'est comme : « Ah, faut j'appelle »?*

*R : Oui.*

*Q : Ouais?*

*R : Y'a des fois c'est plus facile, y'a des fois, ben... c'est pas plus facile, c'est que tu te résignes à ça.*

*Q : Hmm.*

*R : Je te dis ben, c'est comme une mode de vie que tu, t'as pas le choix, tu t'embarques. Même si c'est humiliant, même si que t'es obligé de piler sur ton orgueil pis dire : « Ben, j'y vas. » (Émilienne)*

Le fait de recourir aux services d'une banque alimentaire peut être ressenti comme une forme d'humiliation.

*R : Que si j'ai besoin de quoi, j'vas faire toute ça ce qui m'vient de faire pour que je l'aie, especially pour mes enfants. Mais quand que ça vient un temps que tu peux pas...*

*Q : Hmm.*

*R : T'sais, là? T'sais, mon homme me disait tout le temps, là : « Nicole, ben, si y'voulont t'aider, laisse-les t'aider. »*

*Q : OK.*

*R : Y'a rien de mal, t'sais là. Y disait, y disait tout le temps : « there's nothing wrong with that. » Mais moi, j'feelais... j'sais pas, comme, c'est... j'feelais quasiment pareil comme si j'pouvais pas aider mes enfants. Ça fait que là, je me trouvais une manière. (Nicole)*

*R : Ben, ça m'avait fait drôle parce que quand t'as pas l'habitude de demander que'que chose...*

*Q : Mm.*

*R : J'suis pas une personne qui demande.*

*Q : Ouais.*

*R : Mais là, j'commence à être habituée avec eux autres qui s'occupent de la banque alimentaire, là.*

*Q : Ouais.*

*R : Ça va mieux.*

*Q : OK.*

*R : Au début, j'trouvais ça difficile.*

*Q : Mm-hm.*

*R : T'es habituée à jamais demander, à travailler pour avoir ton revenu, pis là, tu tombes avec rien.*

*Q : Ouais.*

*R : Ça fait une grosse différence. (Dolores)*

*J'avais honte d'être obligée d'aller là. J'avais encore les trois enfants avec moi, là, ça fait que... J'peux pas m'en souvenir how come, quoi ce qu'y s'avait passé, là. Y'a che'que chose qu'avait arrivé pis... j'avais été obligée, j'avais été obligée d'aller à la food bank. (Annette)*

*Ben, la première fois, j'étais comme sur les nerfs, pis gênée en même temps, là. J'avais jamais fait ça pis une travailleuse sociale avait venu avec moi pis toute, pis, ah! ç'a bien été. (Bernadette)*

Pour d'autres répondants, c'est vu comme un service qui existe pour répondre à un besoin.

*Q : Comme tu feel-tu, des fois, que tu leur dois quelque chose?*

*R : Non, non, Non. They're all good, but I... Everybody else goes there, so. Tout l'monde y va. (Donald)*

*Q : Do you ever feel like you, if you, like, owe them something, you know? Do you feel like you're taking without giving back?*

*R (Rosie) : Mm.*

*R (Kenneth) : Sometimes, yeah [rire].*

*R (Rosie) : Yeah, sometimes you feel like that, but I got no choice, because I got to make ends meet. For the kids, so they have a roof and eat and... (Rosie et Kenneth)*

*R : Je l'ai de besoin, je l'ai de besoin, c'est toute. (Roger)*

Plusieurs répondants ont indiqué un désir de redonner à ceux qui les ont aidés.

*Q : Est-ce que tu sens une dette envers les personnes de la banque alimentaire?*

*R : Une dette, euh, oui. Ben, y sont là pour nous aider, après toute. Pis en même temps, je me dis, si je tomberais avec un héritage, y auront une part de mon héritage, parce que je les apprécie, c'est ça j'veux dire. C'est ça que j'cherchais : apprécier. (Bernadette)*

*R : When I was married, before my husband died, he was a big farmer, and me and my sister-in-law, who's married to his, his brother, we used to go up with a truck load of food, for food bank. We filled the back of the truck 'cause we always did groceries, we had one, two, three, four, five, six, seven kids in all, between the two of us. So, and there was meats and there was potatoes and...*

*Q : Wow.*

*R : We were big, big farmers, so, that's what, every year we used to take a big truck load full and, and sometimes there was a wagon right in [village], at the Co-Op...*

*Q : OK.*

*R : ... looking for donations for food banks. And we'd go up with the truck and fill up the back of the truck with bags and bags and bags and groceries and bags. We'd go to Costco and pick up, so...*

*Q : OK.*

*R : ... I don't feel like, you know...*

*Q : Yeah.*

*R : ... That I owe them anything. (Wendy)*

*Q : Pis, euh, des fois, tu, tu feel-tu un, une, une dette envers la food bank?*

*R : Non, parce que quand j'ai des choses que j'utilise pas, je le, je le rapporte à la food bank.*

*Q : Ah, OK.*

*R : Ouais. Pis quand qu'y passent pour le, la guignolée...*

*Q : Ah ouais.*

*R : ... je leur donne tout le temps un p'tit que'que chose.*

*Q : OK.*

*R : J'retourne toujours. (Dolores)*

Les répondants ne se sentent souvent pas à l'aise de critiquer la quantité ou la qualité de la nourriture reçue, notamment parce que les denrées reçues constituent un don.

*R : Tu, t'sais, là, tu prends comme ça vient.*

*Q : Mm.*

*R : Tu vas pas dire : « Comment s'fait lui a ça, pis l'autre a pas ça? » Tu prends, pis si le bon djeu est bon assez pour te donner, tu prends quoi ce, tu prends quoi ce qu'y te donne. (Louis)*

*R : J'peux pas dire que j'suis pas satisfaite parce que j'peux... J'suis contente qu'y sont là pour nous autres. Moi, j'ai pas besoin de, de chialer. Je me dis, ben, on est des adultes, pis si qu'y me donnent une sorte de riz que j'suis pas habituée de manger, ben j'vas peut-être l'utiliser dans la soupe, peut-être essayer d'autre chose avec, pis... On est deux adultes, pis si qu'on... On a pas à chialer, parce qu'on l'a pas payé [...]. C'est, c'est là-dessus, j'veux dire c'est là-dessus. Moi, j'trouve, comme à la banque alimentaire, moi je, j'irais jamais là les disputer.*

*Q : Ouais, OK.*

*R : Pis y pourront pas dire, là, que j'suis une chialeuse.*

*Q : Mm-hm.*

*R : Parce que je me dis, j'vas là, j'vas pas faire mon épicerie j'vas parce que c'est une besoin pis ça m'aide à, à rejoindre les deux bouts, là? Mais oui, des fois, c'est frustrant parce que y'a des choses qu'on a de besoin pis qu'on l'a pas. (Émilienne)*

*Q : Te souviens-tu de la première fois que t'as été à la food bank icitte?*

*R : Euh... oui, ça fait sept, huit ans passés, j'restais à [nom de ville]. Well, sept ou huit ans passés.*

*Q : Pis, comment c'était?*

*R : Ah, c'est correct. C'est free, so c'est pas utile de me lamenter. Ça, c'est free, pis, ouais. (Donald)*

*Ben, j'complain point, j'vas, je prends ça coumme... y nous donnent du manger. On fait du mieux que j'peux avec ça que j'ai. (Rosie)*

*Q : OK. Pis t'es-tu satisfaite de qu'est-ce que tu reçois?*

*R : Oui. Ah, oui. Quoi ce que j'dirais non pour?*

*Q : Ouais.*

*R : Si j'avais pas, si j'avais pas été là...*

*Q : OK.*

*R : Hein? So, j'suis satisfied quoi ce qu'est, quoi ce qu'y me donnent. (Diane)*

Malgré les remarques qu'ils font parfois sur la qualité des denrées reçues aux banques alimentaires, les répondants semblent accepter la qualité des aliments et la quantité offerte et s'adapter à leur situation. Ils jettent ce qui n'est plus bon et font au mieux avec ce qui reste. Bien que parfois imparfaite ou déficiente, l'aide alimentaire comble un besoin et les répondants semblent plutôt l'apprécier.

## Conclusion

Comme nous pouvons le constater, l'aide reçue dans le cadre de réseaux de solidarité informels (parents, voisins, amis) ou plus formels (banques alimentaires) permet de réduire l'insécurité alimentaire. Les aliments reçus, par exemple, dans des banques alimentaires répondent à une partie seulement des besoins alimentaires. Les aliments ne sont pas toujours frais ni de bonne qualité nutritionnelle. Plusieurs répondants en sont conscients, notamment ceux qui ont des

problèmes de santé qui imposent certaines limites en sucre, en sel ou en gras, ou qui requièrent certains choix d'aliments. Demander cette aide peut être une source de gêne pour les personnes vivant une forme d'insécurité alimentaire. De plus, parce qu'il s'agit d'un don, les personnes ne se sentent pas autorisées à critiquer la quantité ou la qualité des aliments.

#### **4.4. Une précarité économique**

La section qui suit présente les résultats portant sur la situation économique des personnes interrogées. Les extraits retenus témoignent de leurs conditions de pauvreté découlant de leur très faible revenu. Leurs conditions de vie socioéconomiques sont marquées par la précarité financière et les difficultés économiques qui rendent constantes les restrictions de leur consommation – notamment alimentaire –, qui est réduite au minimum. Cette section traite aussi des effets de la présence d'enfants ou d'autres personnes à charge dans le ménage, et de la situation de logement et de transport. Elle présente enfin l'impact de la récente conjoncture économique sur la réalité quotidienne des répondants, notamment l'augmentation importante du coût des aliments.

##### **4.4.1. La pauvreté avec un très faible revenu**

« J'ai... proche de 800 piasses par mois, c'est toute que j'dois vivre avec. »  
– Wendy, vivant seule de prestations d'invalidité

Le témoignage de Wendy résume bien la situation de la majorité des personnes interviewées, qui doivent vivre avec un revenu annuel du ménage de moins de 10 000 \$.

Les sources de revenus des répondants étaient variées et étaient parfois combinées. Rappelons les principales : l'aide sociale avec ou sans prestations d'invalidité, la pension de sécurité de la vieillesse, dont une pension d'invalidité et une pension de survivante, l'emploi au salaire minimum, à bas salaire, saisonnier ou occasionnel, l'assurance-emploi, dont les prestations de maladie, les prêts étudiants ou encore les prestations pour personnes en maison de transition.

Plusieurs personnes rencontrées travaillaient auparavant, mais ont connu une baisse soudaine de leur revenu à la suite de la perte de leur emploi, souvent à cause de problèmes de santé. Elles se retrouvent alors avec un revenu provenant habituellement de l'assurance-emploi ou de l'aide sociale. Elles ont aussi d'abord dû faire face à une interruption complète de revenu pendant au moins deux semaines, voire plus. Pour pallier cette baisse abrupte de pouvoir d'achat, plusieurs répondants épuisent d'abord leurs épargnes, s'ils en ont.

Puisque la plupart des répondants ne gagnaient que le salaire minimum ou un bas salaire avant de perdre leur emploi, ils se retrouvent ainsi plus ou moins rapidement dans une situation de pauvreté caractérisée par un très faible revenu. Notons que plusieurs d'entre eux ne peuvent pas s'appuyer sur le revenu d'un conjoint, soit parce qu'ils sont célibataires ou mères monoparentales, soit parce que le revenu du conjoint est trop faible.

Certains, comme Adam, disent avoir ainsi dû s'ajuster afin de vivre dans la « pauvreté ». Une dépression et la perte de son emploi à bas salaire ont fait qu'il était temporairement incapable de travailler. Ses 15 semaines de prestations de maladie de l'assurance-emploi étaient d'ailleurs sur le point de se terminer au moment de l'entretien. Il dit se sentir maintenant beaucoup mieux et il réfléchit à ses aspirations de travail avant de se chercher un emploi pour améliorer sa situation économique.

Au début de la cinquantaine, Roger pense aussi qu'il ne lui reste qu'à s'habituer à la baisse abrupte de ses revenus.

*Ben oui. J'faisais 3 000 piastres par semaine, pis asteure, j'en fais euh, j'en fais 600 par mois, là. C'est une moyenne différence. But, faut que j'm'accoutume pis c'est tout ce qu'y a d'là-dedans. (Roger)*

Nous verrons que tous ne sont pas aussi fatalistes devant les nouvelles conditions de vie qui viennent avec un arrêt de travail ou une perte d'emploi.

Émilienne, au début de la cinquantaine, et son conjoint, Gérald, vivent de l'aide sociale depuis qu'ils sont tous deux malades et sans revenu d'emploi.

*[...] j'veux dire, lui peut pas être sur le marché du travail, moi j'ai pas la, j'ai pas la santé non plus. [...] Ça donne absolument rien de, j'peux pas être sur le marché du travail parce que j'ai trop de douleur.*

Également au début de la cinquantaine, Janet a plus de difficulté à composer avec la perte de son emploi de son emploi à la suite de la détérioration de sa santé et de ses capacités. Elle qui a élevé ses enfants et aidé son mari mourant jusqu'à la fin, elle peine encore à accepter sa propre précarité.

*Quand j'travaillais, c'était pas si pire. Comme, j'avais, j'avais des chèques qui rentraient, hein. But asteure, grosse différence. Avant, c'était tout le temps moi qu'aidais les autres. La vie change [silence et soupir]. Sorry. [Elle est émue aux larmes...] Excusez... Les enfants étaient plus vieux. J'avais pas besoin de rester à la maison prendre garde d'un mari qu'était malade. J'travaillais, toute allait pas pire, pis là, j'suis venue plus, plus malade moi-même. (Janet)*

Sa précarité s'est d'ailleurs aggravée, car depuis la fin de ses prestations d'assurance-emploi, il y a deux ans, elle n'a comme revenu personnel qu'une modeste pension de survivante.

*J'ai, j'vis sur 270 dollars par mois. [...] j'étais mariée pour presque 20 ans. Pis mon mari a mouru. Y est mort. So, j'ai un, quoi ce qu'y appellent un widow's allowance? Pis ça a justement monté à 270 cette année, là. Avant ça, c'était juste 250 que'que chose, right? So, c'est ça, les dernières deux années, c'est ça j'vis dessus. (Janet)*

Elle doit maintenant accepter de dépendre de son nouveau conjoint, qui l'aide de son mieux, bien qu'il soit analphabète et sans emploi.

Dolores dit devoir vivre à même la pension de vieillesse de sa mère, dont elle s'occupe à la maison, alors qu'elle aspire à retourner sur le marché du travail.

*Mais plus tard, j'vas aller travailler de nouveau [...] Mais c'est difficile [...] quand t'as pas de revenu. Ma vie a beaucoup changé depuis que j'travaille pus. [...] Ça change ta vie quand que tu tombes sans salaire, là. C'est que'que chose. [...] faut que je dépende de ma mère pour vivre. Pis c'est la banque alimentaire qui m'aide. J'étais pas de même avant, parce que j'ai toujours travaillé. (Dolores)*

Elle raconte avoir perdu son dernier emploi temporaire par manque d'éducation, étant donné qu'elle n'a pas réussi à obtenir son diplôme d'études secondaires.

*J'étais concierge au collège à [localité]. Ça faisait sept ans. Mais quand la politique a changé pour le collège, y ont préféré prendre le, le monde qu'avait une 12<sup>e</sup> année. Ben, c'est compréhensible parce que quand t'étudies jusqu'à la 12<sup>e</sup>, tu mérites ta place [...] c'était comme des sessions de six mois, j'travaillais six mois, j'étais off six mois. Quand j'ai fini mon six mois, ben y m'ont pas repris de nouveau. À cause qu'y ont changé ça pour les 12<sup>es</sup> années. Parce que j'ai, j'ai retourné aux études, j'ai fait des upgrading pis ça, pis je comprends qu'une personne qui fait sa 12<sup>e</sup> mérite sa place. C'est pas, pas plus grave que ça. (Dolores)*

Elle accepte la perte de son emploi suivant la valeur méritocratique qu'elle accorde à l'éducation dans la distribution des positions sociales.

Dans la fin trentaine et mère de trois enfants, Nicole vit aussi péniblement une telle situation, alors que son père et maintenant son conjoint dépendent d'elle. Sa situation est en effet particulièrement éprouvante depuis l'accident de son conjoint, qui ne peut plus trouver de travail et qui n'est pas admissible ni à l'assurance-emploi, ni à l'assurance-emploi, ni aux prestations d'invalidité.

*Moi j'fais quoi ce que j'peux, j'essaye de travailler. Y'a deux ans et demi que j'travaille deux jobs de suite. T'sais, là, les deux jobs en même temps. [...] Ouais. On en a arraché. (Nicole)*

En combinant ainsi deux emplois précaires à temps partiel et à bas salaire pour supporter un ménage de six personnes, Nicole rejoint sans aucun doute les rangs des « travailleurs pauvres » (*working poor*). Tout comme Peggy, d'ailleurs, qui alterne entre le chômage et un emploi saisonnier qu'elle occupe depuis plus de 20 ans à la « *fish plant* » de son village côtier.

Sam, mère monoparentale de trois enfants et dans la trentaine, dit aussi devoir se débattre avec les difficultés financières qu'entraîne son modeste salaire, bien qu'elle travaille maintenant à temps plein.

*Moi, j'travaille 40 heures par semaine, ben j'fais juste de commencer 40 heures par semaine. Pis... ça struggle. [...] Si tu travailles 40 heures par semaine [au salaire minimum], là, t'as, t'as même pas 400 piasses par semaine. Quand ce t'as fini, ça average à comme 320 que'ques piasses par semaine. (Sam)*

Au-delà de sa situation personnelle, elle déplore que le salaire minimum soit parmi les plus bas au Canada et qu'il ne procure pas un revenu disponible adéquat par rapport au coût de la vie.

*Ah oui, les prix, c'est incroyable tout de suite comme, pour du monde qui travaille juste, même qui travaille pas, le monde qu'est sur l'assistance comme [...] so, comme moi. J'trouve les prix sont hauts icitte au Nouveau-Brunswick. Pis on est dans un province qu'est payé le moins. [...] C'est comme 320, j'crois. Si tu travailles à 10 piasses l'heure. Pis là, pis y se demandont [pour] quoi ce que le monde va sur l'assistance, parce que le monde va sur l'assistance parce qu'y font pas plus [au salaire minimum]. Ouais, un p'tit peu plus, y avont peut-être ben 200. Moins... [...] because faut qu'y payont un babysitter, faut qu'y payont les médicaments, faut qu'y, so. (Sam)*

Afin d'encourager les personnes aptes au travail, mais bénéficiant d'aide sociale à réintégrer le marché du travail, Sam pense que le salaire minimum devrait être plus élevé que les prestations d'aide sociale et les dépenses couvertes par l'aide sociale que les travailleurs, eux, doivent assumer, notamment les frais de garde et les médicaments.

Dans des conditions de très faible revenu, les revenus additionnels provenant d'autres paiements de transfert peuvent alors devenir relativement importants. C'est le cas par exemple des allocations fédérales mensuelles pour enfants et des remboursements de la taxe de vente sur les produits et services (TPS), selon le témoignage de répondants.

Tout juste au début de la trentaine, Rachelle travaille à temps partiel et à bas salaire comme aide ménagère auprès de personnes âgées. Comme elle ne parvient qu'à travailler une dizaine d'heures par semaine, les allocations mensuelles et les autres transferts pour sa fille en bas âge représentent la majorité de son revenu pourtant insuffisant. Elle dépend aussi de l'aide de ses proches et, ces derniers mois, elle a aussi recours à l'aide sociale afin de payer son loyer. Aussi dans la trentaine et

mère monoparentale de trois enfants, Cynthia reçoit des allocations mensuelles pour enfants d'un montant supérieur à celui de ses prestations régulières d'aide sociale.

Au moment de l'entretien, Bernadette, quant à elle, attendait son remboursement de la taxe de vente afin de pouvoir faire certains achats alimentaires occasionnels<sup>12</sup>.

Ayant un revenu régulier très faible, certaines personnes se procurent aussi un revenu additionnel à l'aide d'un travail occasionnel dans la mesure de ce que leur permet leur santé. Au début de la quarantaine et mère de deux enfants, Hélène mentionne son petit boulot, qui l'aide à joindre les deux bouts : « Ben, j'veux dire, comme on a pas grande aide sociale, inque 600 que'ques, so [...] Ben, j'tonds le gazon icitte et là, ça fait une couple de piasses pareil [rire]. [...] Ça tient aller. » Les bénéficiaires d'aide sociale qui touchent un revenu de travail, même occasionnel, risquent d'être pénalisés s'ils déclarent celui-ci à l'aide sociale<sup>13</sup>.

Kenneth ne bénéficie plus de l'aide sociale, mais de prestations d'invalidité parce qu'il ne peut pas occuper un emploi régulier étant donné ses problèmes de santé mentale, même s'il aimerait travailler selon ses capacités : « If I could work, well not really get much of a job because... I get stressed. But little bits here and there I can do. But I can't hold a steady job. So, really, I'm between a rock and a hard place, and that comes along. » Suivant cette aspiration et afin d'augmenter son très faible revenu, il aidait jusqu'à récemment son frère pêcheur à l'occasion, qui lui donnait en retour quelques dollars ou les mettait de côté pour lui.

*Last year, I made 300 bucks. [...] If I'm on social assistance, I have to claim every penny I get. [...] If somebody gives me 10 dollars as a gift, I'm supposed to claim it. I mean, it's foolish! Do they really expect people to do this? [...] I mean, I'm honest but, come on! I mean, I'm honest but would I be that honest with social assistance? No. [...] But then again, if I told welfare, they'd say : « I wouldn't help ya. » but they don't help me anyways, so what difference does it make? (Kenneth)*

Kenneth est resté amer et méfiant à la suite de ses démêlés et mauvaises expériences passés avec l'aide sociale : « So I'm a little iffy on dealing with these people anyways. » Il voit ces petits travaux occasionnels qui lui procurent un revenu additionnel modique comme de la débrouillardise et de l'entraide dans la dignité.

*I can find myself ways of getting something, I mean, help my brother out, help a friend out. I mean, I've got enough friends that, that would help me instantly if I asked. [...] but I don't want to be a beggar. I'm not a bum! [...] I mean, I'm smart enough to manage. (Kenneth)*

Mentionnons une autre répondante qui ne reçoit pas de l'aide sociale régulièrement, mais qui travaille quelques heures par semaine à bas salaire afin, dit-elle, d'augmenter et surtout de stabiliser les revenus de son ménage, car les revenus d'emploi de son conjoint, aussi à bas salaire, sont irréguliers et saisonniers.

<sup>12</sup> Le gouvernement fédéral verse ce remboursement quatre fois par année aux personnes et aux familles à faible revenu. Ce paiement leur permet de récupérer, en tout ou en partie, la taxe sur les produits et services (TPS) ou la taxe de vente harmonisée (TVH) qu'elles paient sur les biens et services consommés annuellement.

<sup>13</sup> La [loi sur l'aide sociale de la Nouvelle-Écosse](#) permet depuis 2011 un revenu mensuel de 150 \$ ou de 300 \$ pour les personnes « *engaged in supported employment* ». Une [réforme de l'aide sociale au Nouveau-Brunswick](#) permet depuis 2013 un revenu d'emploi mensuel de 150 \$ pour une personne seule, de 200 \$ pour une famille avec enfant(s) et de 500 \$ pour une personne handicapée. Dans les deux provinces, 70 % des revenus d'emploi excédants sont soustraits des prestations d'aide sociale.

Les personnes ayant des problèmes de santé, un handicap ou une invalidité qui les empêchent de travailler peuvent bénéficier de prestations d'invalidité plus élevées que les prestations des personnes considérées comme aptes au travail. À titre indicatif, cela représente environ 100 \$ de plus par mois au Nouveau-Brunswick.

C'est le cas d'Annette, de Roger, de Leah et de Jacqueline. Dans la mi-cinquantaine, Annette bénéficie depuis maintenant deux ans de prestations d'invalidité complètes et d'un crédit d'impôt pour personnes handicapées.

*Vois-tu, là, comme deux ans passés, [...] J'avais pas la full disability, t'sais. J'avais pas le DTC [Disability Tax Credit] pis ça. Aujourd'hui, j'ai ma full disability pis j'ai le DTC qui m'aide avec ma rent, so, well [...] So, vraiment, j'suis ben.* (Annette)

Roger, aussi dans la cinquantaine, juge pour sa part insuffisant, voire injuste, le revenu qu'il tire de ses prestations d'invalidité au regard de toutes ses années de travail.

*Moi, j'trouve pas que j'fais assez, que j'fais assez pour tout ça j'ai travaillé. Y en a qui halont [obtiennent] des 12, 15 cents piastres par mois pis, euh, y'avont jamais travaillé une journée de leur vie. Moi, j'ai travaillé pour 40 ans, ça fait depuis l'âge de 14 ans j'travaille, pis ça fait inque [...] 700. Pas beaucoup. [...] C'est-tu ben cause y'avont des familles, des femmes, des enfants, though? C'est-tu ben ça? J'ai pas d'idée. [...] Ben moi, j'ai travaillé toute ma vie pis j'trouve que j'hale pas assez. Ça qui m'a fucké, j'ai été aux États-Unis pis j'étais pas légal pour euh, six sept ans, six ans à peu près. So, j'travaillais dessous la table, pis j'faisais du cash. Whatever the case may be.* (Roger)

Quoi qu'il en soit, son revenu ne lui permet pas de s'alimenter et il a lui aussi recours au travail occasionnel d'appoint, pour lequel il est cependant payé sous la forme du troc.

*Ben, j'vas à la pêche au homard, pis j'aide. Ben, j'travaille pas physiquement, là, j'fais inque de la light work. [...] Pis y [me] paye en homard.* (Roger)

Dans la mi-trentaine, Leah est mère monoparentale de deux enfants, mais elle ne reçoit pas d'aide ou de pension alimentaire du père des enfants et a dû cesser temporairement de travailler à cause de sa santé.

*I always had my job, and that was always plentiful, you kow? [...] But now, I'm on disability [...] It's very difficult. Very difficult, yeah. I have to go back to work, I have to, I have no choice. [...] Hopefully, I'll be back at work very soon, I hope. I'm praying. I'm praying for that. Oui.* (Leah)

Elle vit difficilement sa transition du travail salarié à la précarité de la pauvreté et souhaite vivement se rétablir suffisamment pour réintégrer le marché du travail, qu'elle perçoit comme la solution à sa situation.

Luc, dans la fin trentaine, tente en vain de faire reconnaître son statut d'invalidité.

*Tu croirais, toi, qu'un médical [une évaluation médicale], là, du docteur, qu'est à date, tu croirais que ça aiderait aussi, là. [...] C'est probably, c'est qui ce tu connais, là.* (Luc)

Il ressent de l'injustice face au traitement de sa situation, qu'il perçoit comme partial, mais aussi parce que ses prestations sont réduites étant donné qu'il réside encore chez ses parents. Il souhaite que ses prestations augmentent au moins un peu et qu'elles soient versées aux deux semaines plutôt que chaque mois.

*Ou ben spreader deux fois par mois, c'est, ça, ça aiderait itou, là, comme... Surtout sur le montant que j'ai, qui, qui rentre dans un mois, là. Tu croirais qu'y comprendront,*

*comprendraient à ça un p'tit brin mieux, là, but... Ben, tu prends comme ma case worker, yelle, c'est, sur les gros salaires, y savent pas quoi ce que c'est, là. Yelle, ça rentre à toutes les semaines, pis... (Luc)*

Il perçoit une incompréhension de la part des représentants de l'aide sociale à l'égard de ses conditions socioéconomiques, tout en relevant un écart entre leurs conditions socioéconomiques respectives.

Au début de la soixantaine, Diane dépend de l'aide sociale depuis une vingtaine d'années, depuis la grossesse de son fils : « J'ai resté à la maison avec lui, pis je l'ai raised by myself. »

Serge, mi-quarantaine, vient juste de sortir de prison et habite une maison de transition qui veille à ses besoins de base, mais il parle déjà de trouver du travail.

*J'ai travaillé pas mal toute ma vie, pis asteure, ben faut que j'prenne euh... C'est une journée par coup, pis. J'disais au halfway house, pis là j'pourrai sortir. Peut-être ben travailler, j'vas avoir back ma job. [...] Frame sur la, sur la construction. (Serge)*

Bien qu'il reçoive des prestations d'invalidité et qu'il approche la mi-soixantaine, Maurice travaille à l'occasion pour subvenir à ses besoins alimentaires, mais aussi par amour du métier, dont il parle avec passion.

*Pis j'vas te dire une chose : ben, je m'ennuie de la pêche. [...] J'ai tout le temps travaillé dans la pêche. J'ai fait des trappes de crabe. J'ai travaillé dans les filets à maquereau, pis j'ai travaillé dans le hareng. J'ai travaillé dans la drague, les portes de drague qu'y appellent par chez nous, là, drag door. J'ai travaillé là-dedans, pis par icitte, c'est plus le crabe pis l'anguille qu'on appelle, là, le eel en anglais. J'travaille encore là-dedans. Ben je me, je me pousse pas, là. Y m'a ben dit, là : « Quand t'es fatigué, arrête. » Y me donne que que chose pour m'acheter de la grocery, parce que j'ai pas, j'ai pas grand, j'ai pas grand salaire [revenu]... (Maurice)*

Il poursuit sur l'importance de ce revenu d'appoint comme supplément à ses prestations d'invalidité en précisant l'effet de son état de santé et de son âge sur le montant des prestations dont dépend sa situation économique.

*[...] j'ai inque 700 piasses par mois, là. [...] Y donnent inque ça. [...] So, faut j'essaye de m'organiser avec ça. Là, faut, j'bois pas, pis j'fume pas. C'est ça qu'est mon problème de santé. J'vas avoir 64 dans le mois d'août. J'applique pour ma, ma old age. [...] Là, quand, minque j'tombe sur my old age, j'vas avoir ma old age, [...] a sera pas disablée, parce que ma pension disablée, a va être 465. Là, j'vas tomber sur ma regular. Ça va donner alentour de, de 1 300, 1 400 par mois. (Maurice)*

Pour les personnes dépendantes de l'aide sociale ou des prestations d'invalidité, l'arrivée à l'âge de 65 ans représente en effet une amélioration de leur situation économique. Aline et son conjoint en sont aussi à cette étape de leur vie au moment de l'entrevue.

*So, pour quelqu'un sur le welfare, ça donne pas beaucoup. Y donnent juste quoi ce t'as besoin pour survivre, so.*

*Q : Pis trouves-tu que ça va mieux asteure, par exemple, avec ta pension?*

*R : Oui, oui, oh oui, ça va faire du bien, oui. Mon premier chèque, là. J'viens d'avoir 65, lui [son conjoint] va l'avoir dans le mois de septembre, on va s'arranger un p'tit brin mieux. (Aline)*

La transition de l'aide sociale à la pension de sécurité de la vieillesse s'accompagne ainsi d'une augmentation de revenu, sans pour autant signifier la fin de la précarité dans bien des cas. Aline et

son conjoint ont encore « un p'tit brin de misère » qui les amène à utiliser la banque alimentaire, bien que moins souvent.

Louis aussi a vécu cette transition de l'aide sociale à la pension de sécurité de la vieillesse comme une amélioration de ses conditions de vie.

*J'ai ma paye de [pension] asteure. So ça, ça, ça aide beaucoup. Avant ça, j'tirais yinque euh, 436 piastres. Pis y ôtiont 220 pour le, le, la rent. Y restait pus yinque 90 piastres. J'ai survécu ça [rire]. Euh, ça, c'était comme cinq ans passés [...] Là, j'ai appliqué pour ma paye de [pension], pis j'ai eu ma paye de [pension], pis j'ai plus d'argent. (Louis)*

Il utilise toutefois encore abondamment les ressources d'aide alimentaire pour se nourrir et il a toujours le désir de travailler occasionnellement. Il tient à maintenir une certaine indépendance en travaillant et à se distinguer des personnes qu'il considère comme dépendantes de l'aide sociale.

*But y'a des petites jobs icitte et là, là, en dessous de la table, là. Y'a du monde qui, qui, qui veut travailler, pis y'a du monde qui veut pas travailler. Y'a du monde qui, qui eum, comment tu dis ça, euh, addicté? Euh... addicté sus du welfare. Tu sais? « Ah, mon Djeu, j'suis sus le welfare, moi, j'me tire ben. » T'sais j'veux dire? « Là, c'est pas utile que j'vas travailler asteure. » Asteure y'a des enfants qu'a des enfants. Ça a yinque 16, 17 ans, ça, ça push des, ça push des sièges de, des, des, des carriages [poussettes] t'appelles ça, là? (Louis)*

Pour sa part, Dolores est au début de la cinquantaine et dit devoir vivre à même la pension de vieillesse de sa mère, dont elle s'occupe à la maison, alors qu'elle aspire à retourner éventuellement sur le marché du travail : « Mais plus tard, j'vas aller travailler de nouveau. » Elle raconte avoir perdu son dernier emploi temporaire parce qu'elle n'avait pas de diplôme d'études secondaires. Elle déplore maintenant ne pas avoir droit à de l'aide financière pour s'occuper de sa mère, alors qu'il semble que le gouvernement rembourserait les frais d'un service privé.

*Parce que j'suis sa fille, j'ai pas le droit d'avoir de l'aide. [...] Parce que j'suis sa fille, quand même que je la soigne, j'ai pas le droit d'avoir de l'aide. [...] Si j'prends un étranger, là, y payont pour. Moi, parce que j'suis sa fille, j'ai pas le droit d'avoir rien. (Dolores)*

Mentionnons enfin le cas de Donald qui, à la fin de la soixantaine, perçoit sa pension de vieillesse et une pension d'invalidité depuis la perte d'un bon emploi à cause des séquelles d'un accident de la route. Il travaille à l'occasion dans la construction et dit pouvoir y gagner jusqu'à 4 000 \$ certains mois. Des revenus occasionnels exceptionnels, mais qui sont rapidement dépensés en raison de ses habitudes de consommation d'alcool et de jeu dans les machines à sous accessibles dans plusieurs bars.

*Quand ma paye arrive, la pension arrive, m'en vas au bar pis euh, j'vas boire une couple de drinks, pis j'vas sauter sur la machine, pis euh... J'm'ai vu des journées passer 1 000 piastres sur les machines. Ça fait que j'peux pus aller sus ces machines-là, ça fait... Ça fait passé un mois j'ai pas, que j'ai pas sauté sur les machines, ça fait que... La meilleure chose, c'est j'y vas pas pantoute. (Donald)*

Comme nous pouvons le voir, la situation économique des répondants peut être très précaire. Les revenus trop bas que leur procurent leur emploi ou leurs prestations de bénéficiaires les plongent dans une forme de précarité économique avec laquelle ils doivent composer. Cette situation peut aussi être liée à certains problèmes de santé qui les empêchent d'avoir un emploi stable. La sous-scolarisation est aussi un facteur qui peut remettre en cause la conservation d'un emploi. Cette

fragilité économique peut parfois être accentuée par certains comportements (jeux, consommation d'alcool).

#### 4.4.2. Précarité et difficultés économiques

Presque toutes les personnes interviewées avaient connu ou connaissaient la précarité et des difficultés économiques au moment de l'entretien. Ces difficultés se caractérisent par de l'incertitude financière, un manque continu d'argent, de petits emprunts réguliers, de l'endettement, une dépendance envers les proches et les programmes d'aide, notamment d'aide alimentaire. Ces difficultés peuvent aussi être des sources de stress plus ou moins chronique qui s'exprime par de l'inquiétude financière au sujet des dépenses que les répondants doivent encourir pour subvenir à leurs besoins de base, par des préoccupations et par la nécessité qu'ils planifient constamment pour répondre à leurs besoins quotidiens, ou encore par des tensions et des conflits familiaux.

Les témoignages de plusieurs répondants indiquent par ailleurs que le travail ne les protège pas nécessairement des épisodes de grandes difficultés économiques ou même de la précarité. C'est le cas, par exemple, de Peggy, qui est sur le marché du travail depuis plusieurs années, mais dont le travail saisonnier l'oblige encore à dépendre de l'assurance-emploi. Son travail précaire et à bas salaire rend de plus sa situation financière incertaine année après année.

*C'est une fish plant. [...] Rien que l'été. Well, on start en avril, pis là on finit en octobre. L'année passée, j'l'ai yinque fait. J'ai rinque fait assez pour mes heures. [...] Euum, ben, ça fait un élan [longtemps que je n'ai pas fait mes heures]. Y m'aidont asteure, y m'avont trouvé une extra job, là. Y m'avont envoyé dans les scallops, j'prends des scallops, j'mets du bacon. Si ça serait point pour ce job-là, j'arais point fait mes heures c'te année. (Peggy)*

Après une série d'emplois précaires, une faillite personnelle et une dépression, Adam parle de son dernier épisode de difficultés économiques, qui a suivi la perte de son dernier emploi à bas salaire.

*It's like pretty, getting pretty bottom of the barrel, going to the food bank, trying to like survive off the little bit that I had saved up before it happened. (Adam)*

Annette raconte aussi son dernier épisode de difficultés économiques, lors de son arrêt de travail au salaire minimum il y a deux ans.

*Ouf, là, c'était comme, wow! Ouais. Là, j'déshabillais Henriette pour habiller Marie [rire]. [...] Ça veut dire que, si que... OK, j'vas dire, donner un exemple : ma rent [mon loyer] était là, mes bills de câble étiont là, pis ma phone [mon téléphone], OK. Well, des fois, fallait j'paye le câble, pis pas la phone. So, y'a, y'a un mois, le câble se faisait payer, pis la phone se faisait pas payer. Ben, le mois d'après ça, le câble se faisait pas payer, but la phone se faisait payer. J'déshabillais une affaire pour habiller l'autre. (Annette)*

Ses difficultés économiques l'amenaient alors à jongler d'un mois à l'autre avec ses différentes factures afin de joindre les deux bouts.

Roger témoigne également de sa difficulté persistante à joindre les deux bouts ainsi qu'à se défaire de sa coûteuse habitude du tabagisme.

*Ah, j'ai tout l'temps de la misère à arriver. J'aimerais d'arrêter de fumer, first of all, pis plus que je dis ça, plus que je fume. So... quoi ce tu veux que je te dise? [...] Comme euh, mon chèque, ça paye inque la rent [le loyer], c'est tout ça fait [...] Moi, j'suis pas sus l'welfare, là [...] j'ai à peu près 700. Pas beaucoup. Mon loyer est de 500 \$... So, y reste 200 piastres pour le mois. 200*

*piastres, là, c'est 50 piastres par semaine. [...] Oui. Pis j'vas pas à la food bank non plus, là.* (Roger)

Également aux prises avec les coûts du tabagisme, Serge dit n'arriver qu'à « survivre » en maison de transition depuis sa sortie de prison, où il a été incarcéré pour avoir blessé un ami lors d'une bagarre sous l'influence de l'alcool.

*J'ai eu 15 mois. [...] j'ai fait sept mois et demi, pis là, j'ai halfway house. [...] faut qu'on paye notre own manger. Pis là, y donnent inque un p'tit peu d'argent comme pour manger. Pis là, j'fume; ça faisait huit mois j'avais pas fumé. C'est comme j'maquais ça, là. Ça, ça prend toute [mon argent]. Ma girlfriend a pas trop d'argent non plus pour, you know... Yelle aussi faut qu'a survive. Les rents [loyers] sont chers, ben... But euh, on va passer au travers.* (Serge)

Serge et sa conjointe ont en effet déjà connu un autre épisode de grandes difficultés économiques à cause de l'irrégularité de son travail.

*Ben, on mangeait pas trop. C'était dur. [...] on réalisait plus que faut qu'on travaille. C'est dur à survivre à quand ce que y'a pas d'ouvrage. [...] Ben, ça avait venu slack, là, pour un élan [il y avait eu une période creuse dans la construction] but... Je m'arrangeais ben avant, là, but c'est juste... (Serge)*

On a vu que Sam dit devoir se débattre avec des difficultés financières bien qu'elle travaille à temps plein. Mère monoparentale de trois enfants et travaillant à bas salaire, elle parvient difficilement à payer son loyer et ses autres dépenses, surtout en hiver, lorsque les coûts de chauffage augmentent et qu'elle doit recourir à l'aide alimentaire.

*Ça struggle. [...] C'est, les rents [loyers] sont hautes au Nouveau-Brunswick. L'électrique monte tout le temps. L'électrique icitte est... L'été, ça average 190; l'hiver, c'est proche de 300. Pis j'paye 800 piasses de rent. So, juste là, c'est... C'est un 1 000 piasses juste pour rester dans un appartement. Ça comprend pas le manger, ça comprend pas euh... Toute le reste. [...] Comme, starté dans le mois de novembre à comme mois de mars, là, j'ai pas d'choix aller à la food bank, parce que les bills commencent, l'électrique, pis ça monte plus.* (Sam)

Gérald témoigne aussi de la difficulté économique que représente l'augmentation saisonnière des frais de chauffage pour son couple.

*On est pris pour acheter notre bois [de chauffage] pareil. Le bois est payé l'automne. Ben, faut qu'on s'achète du bois pareil, pis pas encore arrivé de payer le bill [d'électricité].* (Gérald)

Leurs frais de chauffage ont par ailleurs augmenté à la suite de la détérioration de leur santé. Ils ont maintenant des limitations physiques qui les empêchent de chauffer uniquement au bois et ils ont donc vu leurs frais de chauffage électrique augmenter en conséquence.

*Comme nous autres, on chauffe à bois. Mais l'hiver, avec les gros frettes, on peut pas chauffer [juste au bois]. C'est venu, c'est trop fatigant pour moi. Pis là, je m'en ai aperçu, je... Après l'opération, j'ai dit à Émilienne : « J'pourrai pus faire ça. » J'chauffe le soir pis le jour, quand qu'on est icitte, pis juste avant qu'on se couche, mets un p'tit peu de bois dedans [...] Pis l'électricité, là, euh... c'est, on paye 200 piasses par mois quand ce que... Ça changé, là, depuis le temps que j'ai été opéré, là. Avant, ça jouait dans le 135, là-dedans, là. Pis on avait pas le heater [radiateur électrique]. Après ça, là, ça, ça a monté à 200. Parce que j'ai pas le choix, j'ai dit à Émilienne : « J'arrive au printemps, j'suis brûlé. » C'est que là, la nuit, j'dors pas ben. C'est plus fatigant qu'autre chose, plus stressant. Là, asteure, j'ai installé ça [le radiateur], c'est*

*moins, beaucoup moins pire. Comme Émilienne, yelle, a peut pas se baisser assez pour mettre du bois dedans, avec son dos, pis se baisser. C'est moi qu'est, qui chauffe le poêle. (Gérald)*

Kenneth disait justement bénéficier d'un sursis au moment de l'entretien grâce à une facture d'électricité moins élevée ce mois-là : « *Right now, not too, too bad. But my lights bill is really low at the moment.* » Il est cependant bien conscient de la précarité de sa situation, lui qui a vécu un épisode de grandes difficultés économiques après des démêlés avec l'aide sociale, qui exigeait qu'il rembourse une dette de plusieurs milliers de dollars, contractée à la suite d'une faillite personnelle et de la perte de son emploi à l'usine de poisson de sa collectivité côtière à cause de ses problèmes de santé mentale.

*This was when I was working. I was working at the fish plant, I was always sick. Me and, well, my girlfriend at the time were living here together and... Didn't always get along with my family and she had problems with them a lot. She gets along with them more now than she did. And... but... I had no money, I had to eat something... (Kenneth)*

Kenneth dépendait toujours de sa famille et de la banque alimentaire au moment de l'entretien, mais à l'époque, il n'avait pas fait appel à l'aide de sa famille à cause de ce conflit familial.

Au début de la trentaine et en manque constant d'argent, Rachelle doit encore dépendre de l'aide directe de membres de sa famille et de proches. Une aide occasionnelle pour ses proches, mais une dépendance régulière pour elle, qui peuvent prendre la forme de dons d'argent de sa mère, de couches ou de collations de la marraine de sa fille, ou de petits « emprunts » personnels pour payer du lait ou d'autres dépenses essentielles, qu'elle sait ne pas pouvoir, ni même devoir, rembourser.

*C'est comme si j'avais tout l'temps besoin d'emprunter. Mais it's OK 'cause the lady j'travaille pour m'emprunte [me prête] de l'argent et l'ôte de ma paye. Like, quand ce qu'a me paye une fois tous les deux semaines ou so, ça que j'y dois, elle l'ôte. But elle est nice, a me tip tout le temps. T'sais, j'emprunte 30 piasses, a me tip 30 piasses, euh... You know [...] Yelle a tout ce qu'a need et plus [rire]. (Rachelle)*

Rachelle accepte ainsi régulièrement ces petits dons en les rationalisant comme étant une contrepartie des inégalités sociales.

Émilienne, dans la cinquantaine, doit aussi avoir recours, par moments et non sans embarras, à de petits emprunts personnels de ses proches, dont ses enfants, de qui elle ne veut pourtant pas dépendre.

*Veux, veux pas, là, j'suis obligée d'emprunter de l'argent pour acheter [la nourriture], pour y aller [à l'épicerie...], de quelqu'un. Je lui ai pas dit [à un ami] pourquoi, mais : « J'ai besoin, tu pourrais-tu me dépanner pour... » Par chance, des fois, t'as des amis qui peut te... Des fois, c'est la famille. J'essaye le moins possible de demander aux enfants. Parce que je me dis eux autres, y commençont juste dans leur vie, là. Pis y avont leur choses aussi à payer, y avont... Pis j'peux, on veut pas devenir un fardeau pour nos enfants, là. Là, on a pris des assurances-vie parce que... On a pas des grosses assurances, mais si qu'on décède, y, c'est pas eux autres qui vont être pris à payer. Ben, asteure, c'est toute couvert. (Émilienne)*

Quant à Donald, il vit avec le poids de dettes importantes depuis longtemps, en plus de se retrouver régulièrement sans le sou à cause de son problème de dépendance au jeu :

*Oui, parce que, quand ça arrive le... Comme là, là, ça arrive, là y me restait cinq piastres ce matin. C'est de ma faute.*

Il nous a confié qu'il dépense parfois tous ses revenus dans les machines à sous. Nous l'avons d'ailleurs rencontré dans une soupe populaire à laquelle il doit régulièrement avoir recours pour s'alimenter.

Hélène décrit sa dépendance envers sa famille et un organisme d'aide alimentaire en raison de ses difficultés économiques, qu'elle attribue à un revenu d'aide sociale insuffisant pour subvenir aux besoins fondamentaux de sa famille de deux enfants.

*Ouais, des fois, oui. Ben j'veux dire comme on a pas grand aide sociale, inque 600 que'ques, so ça fait... [...] Ouais, j'paye le loyer pis y reste inque assez pour le, la grocery, là. Pis après ça, ben, ma belle-mère qui m'aide, là. Quand j'ai besoin de quoi. Y'a ça, la, la banque alimentaire qui aide aussi, là. [...] t'sais, c'est tight avec l'argent, mais avec la banque alimentaire... (Hélène)*

Les difficultés économiques peuvent aussi entraîner un stress associé au risque de voir sa situation financière précaire basculer.

Bernadette ressent ainsi un stress qui l'incite à s'acquitter rapidement de ses obligations financières.

*Fait quand j'ai mon chèque, la priorité, c'est les factures. Ça, c'est, du coup les factures sont payées, me semble j'suis soulagée.*

De son côté, Nicole, mère de trois enfants, a pris du retard dans le paiement de son hypothèque. Elle ne parvient plus à joindre les deux bouts avec ses deux emplois, précaires et seulement à temps partiel (« Ça fait, j'avancerais pas... ») et depuis l'accident et l'arrêt de travail de son conjoint.

*J'ai parlé avec zeux [son institution financière], j'tire tout le temps un mois par en-arrière, t'sais là? Mais y, j'peux pas complainer, y m'avont été vraiment, vraiment bons, t'sais, parce que je les laisse tout le temps savoir, t'sais, et y savent la position que j'sons dedans. Pis ils acceptent ça, t'sais, parce qu'a sait que, si que j'peux m'attraper ou whatever, a sait que j'vas aller là pis que j'vas faire quoi ce que j'peux, t'sais? C'est la seule affaire que j'peux faire asteure, c'est à tiendre ma maison pis [sourir]... (Nicole)*

Son retard dans ses paiements hypothécaires est une source d'inquiétude pour Nicole, car elle ne veut pas perdre sa maison.

Les retards dans les paiements et le remboursement de petits emprunts représentent aussi une source d'inquiétude pour Émilienne, qui sait d'expérience qu'ils doivent être remboursés à très court terme, puisqu'ils augmentent la précarité immédiate de son ménage face aux imprévus.

*Nous autres, on a pas de revenu, là. T'as un revenu qu'est toujours la même chose. Ça fait, tu sais dans le mois, si t'as un imprévu, faut que je le marque pour. [...] Ben, à la fin du mois, j'vas être obligée de rembourser quoi ce que j'ai été obligée d'emprunter [...] On a pas le choix, parce que j'veux dire avec un p'tit revenu, t'sais, si que tu fais pas de budget, tu vas être tout le temps avec des paiements derrière. Pis, on peut pas se permettre d'avoir de l'arriérage sur l'électricité ou paiements de la maison ou peu importe, là. Parce que si qu'on prend de l'arriérage un mois, tu peux pus le rattraper, là, après ça, là. [...] Quand ça va arriver à la fin de mois, pis que le chèque rentre, si j'ai eu un imprévu, qui va me manquer 50 ou 75 piasses dans le mois, là, ben là, faut que je le budgète dans mon budget pour être capable de boucher ce trou-là pour pas... m'arriver un autre pépin dans le mois, là... (Émilienne)*

Leah, mère monoparentale en arrêt de travail, affirme en être au point où elle doit « se débattre » dans des difficultés financières très importantes. Elle rapporte devoir faire un budget précis seulement pour « survivre » difficilement « d'un chèque à l'autre ».

*C'est vraiment difficile pour, pour, survivre. Avec deux enfants [...] I'm not with the father and he hasn't been helping, so. It's been very difficult. Very difficult. [...] C'est vraiment, vraiment difficile pour moi [...] Oh my God! absolutely! I big time struggle. Big time. From check to check, and I even have... I'm on disability, so that's once a month. So, I got to budget and try to pay my bills at the end of the month. And in the middle of the month, I'll get the baby, check, so usually I'll pay phone, power, and then try and get groceries in there, but it's very difficult.* (Leah)

Émilienne est aussi préoccupée, même stressée, par la planification continue des dépenses quotidiennes. Elle ressent en fait une inquiétude constante face aux imprévus et à l'incertitude financière de son ménage.

*C'est toute le temps, tout le temps gérer. Des fois, ça vient stressant. [...] T'sais, c'est tout le temps, ça vient épuisant, ça vient stressant, pis ça aide pas pour ma douleur. Parce que j'ai toujours de quoi, quasiment, pas une, j'dirais pas une question de survie, mais presque, de dire : « Ben là, faut pas que j'dépasse mon budget, faut pas que je n'en ôte trop pour [les imprévus]. » Mais ça arrive. Parce que si y'arrive un autre pépin, euh... T'sais, c'est toujours, faut toujours tu... J'suis jamais relaxe. [...] c'est toujours un stress.* (Émilienne)

Dans son cas, le souvenir d'un épisode passé où elle a éprouvé des difficultés économiques, exacerbées par des problèmes de santé soudains d'un de ses enfants, entretient chez elle une inquiétude constante face à de tels risques imprévisibles. Elle dit presque lutter pour sa survie. Cela entraîne un stress chronique qui affecte sa santé, selon elle. Dans ces conditions, Émilienne ne peut pas imaginer parvenir à mettre de l'argent de côté afin de se constituer une réserve en cas d'imprévus.

*Le back-up pour l'argent, y n'a pas, là. Des fois, y viennent, là, les... Moi, ça me fait rire c'est quand ce qu'y viennent pour le, l'aide au revenu, pis y vous disent, là : « On veut signer pour faire checker quoi ce que vous avez dans votre livre de compte [de banque], là. » C'est ben de valeur, ben où ce tu veux qu'y n'en reste pour en mettre dans notre livre de compte? [...] C'est juste pour savoir si t'avais pas d'argent de côté ou... Là, on aurait droit peut-être à, j'sais pas, j'pense c'est 1 000 pour 2 personnes pour une réserve. Ben, j'y ai dit : « Où ce tu veux qu'on la prend, l'argent, pour la mettre dans la réserve? » (Émilienne)*

Les visites des agents de l'aide sociale et leurs vérifications de sa situation financière irritent Émilienne, qui se sent indignée par ces contrôles qui laissent entendre qu'elle ne sait pas budgéter, elle qui doit justement budgéter constamment et vivre très modestement pour joindre les deux bouts.

*j'viens frustrée parce que j'y dis : « J'donnerais mon budget à n'importe qui. » J'y donnerais toutes nos paiements, toutes nos p'tites affaires, pis on a pas rien d'extra, là, on a pas de, d'Internet, on a rien, là. J'y donnerais toute le, mon paquet pis j'dirais : « Fais mieux que moi asteur avec ça. » J'aimerais-tu... donner toutes mes affaires à une personne pis dire : « Arrange-toi pour qu'on manque de rien, toi, asteur. » (Émilienne)*

Au-delà de sa frustration personnelle et de son désir de respect, Émilienne parvient à voir le lien entre ses difficultés économiques et son état de santé.

*T'es obligée de jouer avec ton budget pis jouer tout le temps, c'est stressant. Pis plus j'ai du stress, ben plus la douleur augmente [...] C'est un cercle vicieux.* (Émilienne)

Par exemple, le renouvellement de ses lunettes représente une dépense de plus à prévoir, ce qui intensifie son stress lié à ses difficultés économiques quotidiennes, stress qui augmente à son tour

les symptômes de sa maladie inflammatoire chronique, ce qui diminue ses capacités quotidiennes requises dans ses stratégies d'autosubsistance alimentaire.

Comme nous pouvons le voir, à cause de leur précarité économique, les répondants doivent relever des défis importants pour subvenir à leurs besoins de base comme payer les services d'utilité publique (l'électricité, le téléphone), le logement ou l'hypothèque et l'alimentation. La vie quotidienne devient un combat et un casse-tête constants pour certains répondants, voire une source de stress qui peut avoir des répercussions sur leur santé.

#### **4.4.3. Consommation réduite au minimum**

Une des conséquences habituelles de la précarité financière et des difficultés économiques est la constante restriction de la consommation de base, dont le transport et l'alimentation. Lorsque les revenus deviennent très faibles, la consommation est réduite au strict minimum afin de pallier les difficultés économiques.

Certaines personnes adoptent alors un mode de vie très modeste en limitant, notamment, leurs déplacements : « J'grouille pas trop » résume Luc, dont le revenu personnel n'est que de 400 \$ par mois, car il vit chez ses parents.

Maurice adopte aussi un mode de vie très modeste. Il dit y parvenir surtout grâce à un logement social dont le loyer est fixé à 30 % de son revenu et parce qu'il a cessé ses mauvaises habitudes de vie, qui étaient coûteuses.

*Je m'arrange bien avec quoi ce que j'ai. J'en ai pas beaucoup : 700 piasses par mois. Mais j'ai pas de char, j'ai pas de licence, j'ai pas de, t'sais veux dire? [...] J'ai de l'argent à la caisse, mais j'en ai pas pour, j'peux pas aller me promener à [nom d'une province], j'en ai pas assez. J'en ai inque assez pour, t'sais veux dire [...] Icitte, ça coûte inque 220 [...] Ben de quoi qui m'aide : j'bois pas, pis j'fume pus. Ça, ça m'aide. Si j'boirais pis j'fumerais pis j'courrais dans les danses pour boire... Je l'ai faite une fois avant Noël, pis je m'ai ramassé à l'hôpital. J'avais juste dû arrêter, ç'a pas d'allure. (Maurice)*

Notons que ce mode de vie modeste limite lui aussi sa liberté de mouvement étant donné que, sans voiture et vivant en milieu rural et éloigné, il ne peut, par exemple, que très rarement visiter ses proches dans sa province d'origine.

Rebecca, qui habite également en milieu rural, doit aussi faire « des sacrifices » en limitant ses déplacements familiaux, en plus de devoir limiter son alimentation.

*Pis, veux, veux pas, sur le bien-être, c'est pas, ça aide beaucoup, mind you là, but c'est pas le, c'est pas la luxury life, comme c'est vraiment euh... Tu paies tes bills pis y reste pas, y reste pas grand-chose à faire grand-chose avec. Pis là, tout de suite, j'fais mon collègue full time. So ça, c'est la même affaire, c'est pas la luxury life non plus. So, c'est dur, comme souvent fallait j'fais des sacrifices, que ça soit en mangeant [moins] ou que ça soit en, pas avoir les moyens pour aller voir les enfants à une telle fonction ou aller voir ta famille des fois. On a fait partie de la crise économique, oui. (Rebecca)*

Lorsque la consommation doit être réduite au minimum, le transport et l'alimentation sont souvent plus variables que les dépenses plus ou moins fixes liées au logement. Émilienne, qui vit aussi en milieu rural, l'explique clairement.

*Si tu vas quatre fois [par mois] en ville, des imprévus ou que'que chose, ben c'est, c'est de la grosse argent qu'est partie, là. Faut tu coupes sur la grocery, t'as pas le choix. Tu coupes sur l'alimentation [...] Là, la banque alimentaire, a devient vraiment une nécessité, plus qu'une*

*nécessité même. Parce que, j'vas dire, la place que j'vas couper en premier lieu, c'est la grocery, parce que j'peux pas couper ailleurs. T'sais, là, j'suis obligée de... Mes paiements, c'est pas vrai je les mets derrière, là. Parce que si tu tu commences à avoir un bill derrière, tu peux pas le rattraper pantoute.* (Émilienne et Gérald)

Parfois, il n'est plus possible de payer certaines dépenses courantes d'un ménage, ce qui contribue à accroître la précarité financière du ménage.

*So, pour quelqu'un sur le welfare, ça donne pas beaucoup. Y donnent juste quoi ce t'as besoin pour survivre, so. [...] On pouvait pas arriver. [...] pas assez d'argent pour payer les bills. So, euh, on a été obligés de laisser aller pas mal d'affaires. [...] des assurances pis ça, là. On a été obligés de toute laisser ça aller. But, c'est juste que pour un spell [une courte période], on avait pas de manger dans maison en toute. Le fridge était bien vide. Comme Mother Hubbard [rire].* (Aline)

Après avoir perdu son emploi à la suite de la détérioration de sa santé, Janet vit une précarité financière, au point où elle dit ne pouvoir maintenant aller à l'épicerie qu'une seule fois par mois.

*[...] les dernières deux années, it's gotten worse, like, you know, j'travaillais pas, like. Avant j'faisais plus que lui [son défunt mari], like, you know. Like, you know, we had the money to... But j'avions des enfants then itou aussi, à supporter, whatever... At least, j'avais, j'pouvais tout le temps aller chercher la grocery à toutes les deux semaines. Now, c'est une fois par mois. You know? Big difference.* (Janet)

Lorsqu'on doit vivre avec un très faible revenu, comme l'aide sociale, certaines dépenses courantes deviennent impossibles à payer et certains aliments ne peuvent tout simplement pas être consommés sans un autre apport de revenu.

Dans ces conditions de précarité de revenu, l'alimentation est le seul poste où les répondants ont la possibilité de réduire leurs dépenses afin de se permettre un peu de divertissement, de rares loisirs ou encore des écarts occasionnels à la rigueur alimentaire. Diane mentionne ainsi devoir couper son budget de nourriture si elle se permet une activité de loisir, alors que Kenneth parle de la difficulté à s'offrir une exception à la monotonie de son menu quotidien.

*Ça qu'était mes expenses autres que pour moi, light bill, phone bill... Basically food expenses, juste que y'a de reste. So [on] essaye, tu sais, d'avoir de quoi pour qu'on enjoy ourselves a little bit. De quoi pour moi, un traite or something, che'que mode de traite.* (Kenneth)

De son côté, Annette se sent coupable et responsable des conséquences de la dépense exceptionnelle qu'entraîne le remplacement de son téléviseur, maintenant sa seule source de divertissement.

*Pis vraiment, j'dis c'était de ma faute comme, ma tv a lâché, j'ai été, j'ai été m'acheter cecitte, là. T'sais, j'ai sauvé, j'ai sauvé, là, j'ai mis de l'argent de côté, pis là, quand ce que le mois, la fin du mois a arrivé, j'ai cállé mon, mon son-in-law. J'ai dit : « va voir au store chercher », j'ai dit. Vraiment, faudrait j'aurais eu espéré au mois prochain, là, but si j'allais espérer un mois de plus, j'aurais eu plus d'argent de sauvé comme cecitte. Mais j'ai dit : j'peux pas, là. Comme moi, ça me prend un tv icitte. [Ça] te prend que'que chose pour tiendre le moral aussi, t'sais, là. Tu veux pas me trouver sur le faite d'un pont en train de me jeter en bas du pont à cause du... so. Ben, c'est ça, là. Comme, comme quand j'ai, le mois j'ai acheté mon tv, j'ai manqué de pain, j'ai manqué de, t'sais. Ouais. But vois-tu, ça [un téléviseur], c'est pas une nécessité. [...] Ben si qu'y timberiont dans mes souliers, pis qu'y n'ariont pas... Ouais. C'est peut-être pas une nécessité, mais c'est quand même che'que chose qui m'emmène un smile, smile à la face,*

*t'sais, là. Parce que y'a pas grand-chose que j'peux faire. Y'a coutume j'avais, j'pouvais afforder d'aller au bingo, quand ce que j'étais avec mon homme. Après que j'ai, qu'on s'est laissés moi pis lui, j'ai... Croirais-tu? J'ai pas été au bingo depuis. J'aimais ça une fois temps en temps aller au bingo, ça me sortait, ça me sortait de la maison. Asteure, j'peux pus faire ça, ben donnez-moi mon tv [rire]. Tu sais, là? [...] Ouais, keeps me sane [rire]. (Annette)*

Avec un très faible revenu, Adam se résigne à avoir une vie austère et à utiliser la banque alimentaire par nécessité, mais aussi suivant les attentes qu'il perçoit des représentants de l'aide sociale.

*I was getting like 522 every 2 weeks, like a wage on EI. And on assistance, you get something like 500 dollars maybe, depending on what you told them you're doing. And that's for like per month. So you get like enough money for rent and then you have maybe 60 to 70 dollars left for food. 'Cause they expect you to go to the food bank, use the food bank to its entirety and use that extra 70 dollars to round out your meals and not have a life. (Adam)*

Selon son témoignage, le montant insuffisant de l'aide sociale rend nécessaire le recours régulier aux banques alimentaires, ce qui serait même attendu de la part des agents de l'aide sociale. Cela peut engendrer à la longue une dépendance à l'aide alimentaire.

#### **4.4.4. Revenu insuffisant pour l'alimentation**

Nous venons de voir que la précarité financière et les difficultés économiques limitent la consommation au point de nuire à l'alimentation. Plusieurs répondants ont mentionné avoir un revenu insuffisant pour subvenir aux besoins alimentaires des membres de leur ménage. Dans plusieurs cas, on constate un lien direct entre un revenu insuffisant, l'insécurité alimentaire et le recours à l'aide alimentaire.

Roger rapporte qu'une fois son loyer payé, ses prestations d'invalidité lui laissent un montant insuffisant pour subvenir à ses besoins en alimentation, au point où son réfrigérateur se retrouve souvent vide. Dans la même situation, Wendy explique bien que c'est son revenu insuffisant pour son alimentation qui cause son insécurité alimentaire et l'amène à recourir à une banque alimentaire.

*J'ai... proche de 800 piasses par mois, c'est, c'est toute que j'dois vivre avec. 500 piasses pour la rente, 50 piasses pour ma phone, pis le restant c'est pour manger. Pis... c'est pour ça que, faut que j'y aille à la, à la, chercher de, du manger à la food bank une fois, une fois par mois.*

Certains prestataires ne pourraient pas se nourrir suffisamment sans l'aide d'une banque alimentaire. Janet a rapporté ne pouvoir faire son épicerie qu'une seule fois par mois et avoir recours à la banque alimentaire parce qu'elle ne peut plus acheter tous ses aliments faute d'un revenu suffisant.

Un très faible revenu place ainsi souvent les répondants dans une situation d'équilibre financier précaire, maintenu notamment par le recours à l'aide alimentaire.

*T'sais, des fois, t'as, y t'en reste quasiment pas assez pour t'acheter du lait pour finir le mois. (Émilienne)*

Jacqueline abonde dans le même sens.

*Autre que ça, fiou... ça pourrait point. Si ça serait pas de la food bank, oui [rire], j'aurais de la misère à arriver à la fin du mois. Ça, ça aide beaucoup. Ah oui. C'est rinqu'une fois par mois, mais ça aide. (Jacqueline)*

Dans le cas des travailleurs à bas salaire, un revenu instable obtenu d'un emploi saisonnier peut être insuffisant pour subvenir aux besoins alimentaires, ce qui les oblige alors à recourir à l'occasion à l'aide alimentaire.

*Ça dépend, parce des fois, j'ai pas grand argent de reste. So, faut j'y aille [à la banque alimentaire]. Ça dépend combien ce que j'fais dans l'année. Y'a des années je fais plusse, y'a des années j'fais moins. [...] quand j'travaille pas, des fois, j'ai point grand argent de reste, parce faut j'paye pour mes bills. (Peggy)*

Ayant aussi un emploi, Sam évoque cependant un revenu insuffisant pour nourrir sa famille, particulièrement pendant les mois d'hiver, alors que les dépenses supplémentaires de chauffage et de déneigement l'obligent à utiliser la banque alimentaire.

*Comme, starté dans le mois de novembre à comme mois de mars, là, j'ai pas d'choix aller à la food bank. [...] Parce que les bills commençont, l'électrique, pis ça monte plus. (Sam)*

Nous l'avons constaté dans plusieurs extraits d'entretiens, le revenu disponible pour l'alimentation dépend de ce qu'il reste une fois que d'autres dépenses jugées nécessaires sont réglées.

*J'veux dire, on essaie d'étirer le chèque le plus qu'on peut, mais on n'a jamais assez. Surtout que, tu sais, on a le loyer à payer, électricité, téléphone, câble. J'veux dire, juste le manger, c'est pas juste du manger qu'on achète, faut acheter le papier de toilette, euh ça prend du liquide à vaisselle, ça prend du shampoo, ça prend, tu sais, des produits qui coûtent cher. Si qu'on prend comme 100 piasses sur le chèque juste pour les produits, y reste pus grand-chose pour la nourriture, là. [...] J'veux dire, quand t'as juste so much, tu peux pas acheter une grocery de 200 piasses si t'as juste 100 piasses. (Bernadette)*

*So, I got to budget and try to pay my bills at the end of the month. And in the middle of the month, I'll get the baby check, so usually I'll pay phone, power, and then try and get groceries in there, but it's very difficult. (Leah)*

Notons que ceux et celles qui ont accès à un programme de logement social – subventionné et abordable – voient ce fardeau allégé, ce qui libère une plus grande part de leur revenu pour l'alimentation.

*[...] nos bills sont toutes payés parce toute est inclus dans notre rent [loyer] icitte : pouvoir [électricité], chaleur, toute, le parking, everything. So, avons rinque besoin d'acheter notre manger icitte. (Rachelle)*

Émilienne précise par ailleurs que le caractère variable de l'alimentation en fait le poste de dépense le plus souvent réduit en cas d'imprévu.

*Parce que, j'vas dire, la place que j'vas couper en premier lieu, c'est la grocery, parce que j'peux pas couper ailleurs. [...] des imprévus ou que'que chose, ben c'est, c'est de la grosse argent qu'est partie, là. Faut tu coupes sur la grocery, t'as pas le choix. Tu coupes sur l'alimentation. (Émilienne)*

Dans son cas, les dépenses inhabituelles en lien avec la santé sont particulièrement problématiques.

*Fallait j'donnais le montant d'argent pour sur les lunettes. On a payé 90, j'pense. Ça fait, j'ai été obligée de prendre sur le mois, payer ça. J'ai payé la moitié, j'ai payé le, la drive, ben ça, ça ôtait 100 piasses sur la grocery, là. (Émilienne)*

Annette, qui vit de l'aide sociale, donne aussi l'exemple d'un achat imprévu pour le remplacement de son téléviseur qui a fait qu'elle a manqué de pain pour finir le mois.

Aline, qui a vécu un épisode de grandes difficultés économiques lorsqu'elle dépendait de l'aide sociale, a eu recours à une banque alimentaire :

*So, pour quelqu'un sur le welfare, ça donne pas beaucoup. Y donnent juste quoi ce t'as besoin pour survivre, so. [...] On pouvait pas arriver. [...] pas assez d'argent pour payer les bills. [...] J'ai pensé : « Ah bien, j'ai pas de choix, faut j'aille à la food bank. » (Aline)*

Dans une situation de précarité économique, le revenu disponible après les dépenses fixes et les dépenses imprévues est souvent insuffisant pour subvenir aux besoins en alimentation. Cela peut plonger les personnes dans une situation d'insécurité alimentaire.

Les dépenses inhabituelles ou imprévues de la vie quotidienne représentent alors un risque d'insécurité alimentaire contre lequel les personnes dont le revenu est trop faible ou précaire n'ont tout simplement pas la capacité de se protéger. L'aide alimentaire devient alors une nécessité, comme nous l'a bien expliqué Émilienne dans la section précédente.

#### **4.4.5. Enfants et personnes à charge : le lot des femmes**

La présence d'enfants ou d'autres personnes à charge dans le ménage peut avoir un effet direct sur la précarité et les conditions socioéconomiques des répondants. La monoparentalité ou la charge d'un proche sont surtout le lot des femmes et engendrent des difficultés financières importantes pour les personnes à faible revenu. La présence d'enfants ou d'autres personnes à charge peut ainsi diminuer la sécurité alimentaire de certains membres du ménage.

Rebecca a dû avoir recours à l'aide sociale dans la vingtaine parce qu'elle a dû cesser de travailler pour s'occuper des ses trois enfants, dont le dernier est malade.

*J'ai été sur le bien-être pour un bon 10 ans. Euh, ça, c'était plus à cause que j'avais des enfants, [dont] un fils qu'a venu au monde malade. Après lui, c'est là que j'ai été affectée le plus parce que j'pouvais pas travailler, j'avais pas les nerfs, j'avais pas le moyen. [...] Pis là, tout de suite, j'fais mon collègue full time. (Rebecca)*

Au début de la trentaine lors de l'entretien, elle est de retour aux études à temps plein, ses enfants étant plus vieux et ne dépendant plus principalement d'elle, maintenant qu'elle en a la garde occasionnelle depuis qu'ils vivent avec leur père respectif.

Les dépenses associées à l'arrivée d'un nouvel enfant peuvent par ailleurs être la source de nouvelles solidarités et formes d'aide provenant de la famille élargie.

*Si que y'a pas d'argent et pis I need de quoi, sa marraine l'achète pour moi. Comme a me donne pas l'argent pour l'acheter, yelle ira le quérir, pis a l'amène. Comme si que y manque quelque chose ou de quoi de même, a me le donnera. Mais asteure, elle [l'enfant] est potty trained [propre]. So, si qu'a, si on need de quoi, c'est des traites [collations] ou des choses comme ça. (Rachelle)*

La monoparentalité est souvent synonyme de précarité constante pour les femmes à petit revenu. Nous avons vu que pour Leah, qui est mère monoparentale de deux garçons en pleine croissance, il est difficile de simplement « survivre » avec un seul faible revenu.

*C'est vraiment difficile pour, pour, survivre. Avec deux enfants [...] the boys eat incredibly. Like, I have to say that they'll eat maybe 250 to 300 dollars worth of groceries a week. That's how*

*bad, like they eat a lot. So I have to, like - it's hard, sometimes. You gotta try and slack off a little bit, you know, 'cause it's, it's tough nowadays to try and, you know, survive. (Leah)*

D'origine modeste, elle note par ailleurs elle-même l'existence d'un cycle de la pauvreté intergénérationnel, dans lequel elle semble reproduire la même situation socioéconomique et familiale que sa mère.

*My mother also had help from the community, also, all my life. 'Cause she had three children also. And um, my father wasn't in the picture either. So, I'm kind of following in her footsteps. And she always worked. She worked all her life. (Leah)*

On constate ici aussi que le travail ne protège pas nécessairement de la précarité et de la pauvreté. Un seul revenu, même d'emploi, lorsqu'il est au bas de l'échelle salariale, est insuffisant pour satisfaire aux besoins de base de la vie quotidienne d'un ménage avec enfants.

La situation de monoparentalité et le rôle d'aidant auprès de personnes à charge étant tous deux habituellement le lot des femmes, les deux se combinent parfois et accroissent alors les responsabilités financières. Rosie a dû ainsi adopter les enfants d'une de ses filles, en plus d'aider son frère dépendant atteint d'une maladie mentale.

*J'avais toutes c'tes affaires-là, j'avais zeux icitte à adopter, que j'les ai adoptés [...], yelle et son frère. Pis aller à ça, pis aller pour l'autre, pis courir... C'est... ça coûte! Pour le faire, j'le fais rinque. (Rosie)*

Rosie doit également s'occuper seule de sa fille adolescente atteinte d'une maladie depuis l'enfance. La maladie d'un enfant peut entraîner des dépenses additionnelles qui peuvent faire basculer dans la précarité, mais c'est souvent aussi la source d'incertitudes et d'inquiétudes importantes :

*Ben, j'en ai une [fille], faut qu'a alle tous les deux semaines pour des labs à [nom d'une ville à 50 km]. Là, tous... Ben, ça fait six mois qu'y la baillont off d'aller à [ville] pour voir le spécialiste pour ses, ses kidneys, ses reins, là. Pis, ben, ça coûte. Alle a attrapé une maladie d'enfance, pis, pis c'est encore dans yelle, c'est... À 18 ans, si que c'est point parti, a peut le garder le reste de ses jours. Ça peut s'en aller parce c'est une maladie d'enfance, so ça sort rinque du système à l'âge de 18. So, j'sais pas qu'est-ce qui va arriver. Toute va ben jusqu'asteure, mais j'veux dire, ça peut virer de boute. (Rosie)*

Jacqueline vit aussi seule avec son fils atteint d'un problème de santé mentale, dont elle s'occupe à la maison.

*J'prends garde à mon gars, c'est un schizophrenic. So y'a beaucoup de stretch, là [rire]. [...] y est beaucoup sus des medications par jour. [...] Et y a beaucoup d'aide. (Jacqueline)*

Dolorès prend soin à temps plein de sa mère à la maison, car celle-ci est gravement atteinte d'un cancer. Sans revenu puisqu'elle ne peut travailler à cause de son rôle d'aidante, elle dit devoir parfois faire des sacrifices pour assurer les soins et la sécurité alimentaire de sa mère.

*Mais c'est plus difficile pour moi parce que là, elle est à couches. Ça, c'est toute de quoi que j'achetais pas avant. Ça fait là, elle a inque son salaire [prestation] à yelle, ça fait, faut j'achète les couches. Faut j'achète ses savons, c'est des bouteilles exprès pour la laver, pour pas qu'a fait de plaies. J'ai acheté des bouteilles pour empêcher les plaies. Euh, j'ai acheté un traitement pour le cancer, elle a un cancer de peau. J'ai payé 200 piasses pour ça presque, ou 180, que'que chose de même. Pis y est pas encore parti, hein. Faudra je l'amène de nouveau*

*au médecin voir si faut que va falloir je n'achète un autre. Ça, c'est toutes des dépenses imprévues, là. (Dolores)*

Outre ces dépenses additionnelles pour les soins de santé de sa mère, elle déplore ne pas avoir droit à de l'aide financière pour s'occuper de sa mère, alors qu'il semble que le gouvernement rembourserait les frais d'un service privé.

*Parce que j'suis sa fille, j'ai pas le droit d'avoir de l'aide. [...] Parce que j'suis sa fille, quand même que je la soigne, j'ai pas le droit d'avoir de l'aide. [...] Si j'prends un étranger, là, y payont pour. Moi, parce que j'suis sa fille, j'ai pas le droit d'avoir rien. (Dolores)*

Comme nous pouvons le voir, la présence d'enfants ou de personnes qui dépendent de l'aide des répondants peut accentuer la situation de précarité économique, en raison parfois de certains coûts requis pour les déplacements, les soins et les médicaments, ou parce que cela peut limiter le proche aidant qui voudrait étudier ou travailler et ainsi obtenir un revenu. Les propos des répondants semblent souligner la nécessité de leur offrir aide qui puisse alléger leur fardeau.

#### **4.4.6. Le logement**

Les trois quarts des personnes rencontrées étaient locataires, alors que le quart d'entre eux étaient propriétaires de leur habitation. La précarité économique des répondants peut avoir un effet sur le logement. La situation économique des répondants peut, par exemple, les obliger à rechercher un nouveau logement moins dispendieux. Adam évoque l'importance de cette stratégie pour sa situation de pauvreté, lui qui a dû passer d'un loyer mensuel de 500 \$ à 300 \$ en colocation lors de son dernier épisode de grandes difficultés économiques. Dans une situation similaire au moment de l'entretien, il nous confie : « They'll probably tell me to move somewhere cheaper, actually » (Adam).

La colocation est une stratégie qui vise à diminuer les dépenses en partageant les frais d'un même logement à deux personnes indépendantes financièrement ou plus. Cependant, la colocation entraîne une baisse des prestations des bénéficiaires de l'aide sociale. Luc, par exemple, n'a droit qu'à des prestations réduites, car il habite chez ses parents, bien qu'il essaie de leur payer un loyer.

*Ben moi, j'suis sur la welfare, pis à cause que j'reste chez mes parents, y me donnent inque 400 piasses par mois. [...] Quand même si j'reste là, ça veut pas dire... C'est pas à eux à me supporter non plus.*

Annette raconte les difficultés de logement qu'elle a connues après qu'un arrêt de travail médical l'eut forcée à quitter son emploi au salaire minimum pour cause d'incapacité permanente de travailler. Son parcours résidentiel illustre bien les stratégies et les difficultés de logement des personnes à très faible revenu.

*Quand ce que j'travaillais pour [chaîne de restauration rapide], je, j'avais une roommate, là, c'est [Nom]. Quand ce que j'ai landé sur disability, que l'docteur [Nom] m'a dit « enough », le spécialiste, a dit « enough, tu peux pus travailler », eum, j'ai été voir le welfare pour avoir la carte blanche, parce que j'avais des médicaments pis j'avais un [plan] médical à travers le [chaîne de restauration rapide] qui payait mes médicaments, pis ça. Pis le welfare voulait pas m'aider parce qu'on restait moi pis [Nom]. [Nom] avait son boyfriend avec yelle. Pis à cause que yelle pis son boyfriend travaillaient, le welfare disait non, je, y pouvoient pas m'aider parce que fallait qu'y preniont leur, leur montant d'argent comme dans le household. Ben, c'est comme si j'rentais [louais] une chambre de eux. Pis le welfare câllait pas ça d'même [...] Pis là, welfare me disait : « You can't rent from your rentor, you can only rent from an owner. » Well... j'étais obligée de mover out de d'là. Comme j'avais pas assez d'argent pour payer ma*

*part de, de la rent [du loyer] pis, j'ai endé up, j'ai mové sur ma fille. Pis là, y avont, y m'avont une chambre à la cave pis ça. Ben là, j'ai venue j'pouvais pus faire les steps pour monter pis descendre de la cave. So, j'ai endé up avec mon nom pour NB Housing [la Société d'habitation du Nouveau-Brunswick, un programme de logement abordable]. Pis j'ai, j'ai endé up icitte.* (Annette)

L'accès à un programme de logement social, coopératif ou abordable allège les difficultés économiques associées à la pauvreté. Ces logements subventionnés par le gouvernement assurent à un locataire que le coût du loyer ne dépasse pas 30 % de ses revenus. C'est le cas d'Annette.

*[...] pis j'vivais yinque sur 600 piasses par mois. [...] moi, ma rent [mon loyer] était 200 che'que chose, [...] comme, c'est chauffé éclairé.* (Annette)

On a aussi vu que le logement subventionné de Maurice lui permet d'« (...) et d'adopter et accepter un mode de vie très modeste. Au moins une autre participante avait accès à un logement social.

Les logements sociaux et surtout les subventions d'aide au logement étant limités, l'accès à de tels programmes est généralement restreint et implique de longues listes d'attente. La rareté des logements ainsi que le manque d'information sur les critères et le processus d'accès peuvent alimenter une perception d'injustice.

*Moi, j'ai jamais resté à [localité 1], [localité 2] ou whatever, dans c'boute-là. Pis, euh, pas inque ça, moi j'essaye de rentrer dans New Brunswick Housing, la Société d'habitation du Nouveau-Brunswick. Because, j'peux pus travailler. Pis eux, y disent j'suis pas assez vieux. [...] But, c'est juste que moi, j'trouve qu'y'a de quoi qu'est pas juste dans l'affaire que si que tu viens de [localité 1] ou bedon [localité 2], à place de prendre le monde de la communauté seule pour aider, y prennent du monde d'en dehors avec le monde d'en dedans, [...] pis moi j'trouve c'est pas juste, ça. [...] Pis y l'avont probably plus vite que nous autres. [...] Moi, j'suis sus disability pis, euh, j'devrais l'avoir. [...] But j'tanne les politiciens, but. [...] Ça prend du temps, ça prend du temps. J'comprends ça, but.* (Roger)

Au moins deux autres répondants ressentaient de l'injustice par rapport au processus de l'attribution des places en logement social.

Outre la colocation et l'accès à un logement social, le déménagement dans un logement moins cher passe souvent par un changement de quartier. De plus, Adam mentionne qu'il existe des différences importantes quant au coût des logements entre certaines localités. Puisqu'il reçoit maintenant des prestations du gouvernement, il a l'impression que les agents de l'État voient d'un bon œil que quelqu'un dans sa situation « déménage à un endroit moins cher » [notre traduction], idéalement où le loyer mensuel est de 350 \$ ou moins, à moins de vivre seul.

La relégation des personnes à très faible revenu dans les localités, les quartiers et les logements les moins chers comporte cependant des conséquences sur leurs conditions de vie matérielles. Par exemple, l'accès physique au logement laisse parfois à désirer ou représente carrément un risque d'accident, comme dans le cas de Bernadette, rendue inapte au travail par une chute dans son escalier extérieur escarpé, seul accès menant à son appartement. À 65 ans, Aline habite aussi un appartement au deuxième étage dont l'accès est l'escalier de service extérieur. Pour se rendre à son appartement, elle doit même marcher sur une partie du toit de son bâtiment, qui présente des problèmes structurels et dont la peinture extérieure est mal entretenue. Toutes deux vivent d'ailleurs dans un quartier défavorisé de leur petite ville ou un village rural.

Le fait d'être propriétaire de son logement ne place pas nécessairement à l'abri des conditions de vie matérielles difficiles. Par exemple, Kenneth vit en milieu rural, dans un petit « shack »

rudimentaire muni de l'eau, de l'électricité et d'un poêle à bois, mais froid et cher à chauffer l'hiver parce que mal isolé. Il a d'ailleurs contracté un prêt d'une dizaine de milliers de dollars dans le passé pour le rénover en partie, mais il n'a pas pu fournir les preuves à l'aide sociale qu'il s'agissait d'une hypothèque en bonne et due forme. Son très faible revenu ne lui donnant pas accès au crédit formel, il a probablement utilisé le crédit informel. Cet emprunt a été considéré comme un prêt personnel et, donc, une source de revenus et le Ministère lui a ordonné de rembourser ses prestations reçues pour un montant équivalent. Les problèmes de Kenneth avec les règlements de l'aide sociale concernant le logement se sont résolus, mais seulement par une faillite personnelle.

Émilienne et son mari vivent pour leur part sans eau courante depuis plus de deux mois, faute de pouvoir payer la réparation d'un bris de plomberie majeur dans leur maison en milieu rural. Ils doivent acheter des bouteilles d'eau pour boire, ainsi qu'utiliser l'eau courante, la salle de bains et la laveuse d'une maison voisine déjà surpeuplée.

*Parce qu'on prend l'eau sur le voisin, y sont trois couples, pis y'a un bébé. Pis après ça, y'a sa mère qui reste dans le p'tit appartement au côté. Pis y'avait son oncle, mais son oncle est décédé fait deux semaines passées. Ça fait que là, on se trouvait avec huit adultes pis un enfant dans cette maison-là. Ben moi, pour faire mon lavage, faut que j'téléphone si que y sont pas après faire du lavage. Pour prendre nos douches, c'est la même, chose. [...] à prendre de l'eau, faut faire sûr que y'a personne qu'est dans la douche. Pas évident, là. (Émilienne)*

Dans le passé, ils ont fait de petits emprunts pour entretenir au strict minimum leur maison, mais ce n'était pas suffisant pour empêcher la détérioration graduelle de la maison, qui exige maintenant des travaux majeurs.

*On a toujours fait des p'tits prêts. On faisait la rénovation à, au fur et à mesure. [...] Habituellement, ben, Gérald, c'est une personne qu'est beaucoup nerveux. Ça fait que lui là, avoir des gros paiements, c'est que'que chose que... Ça fait qu'avec la, avec la caisse [coopérative financière], ben on avait pas des gros paiements, mais on, on faisait tout le temps un prêt de 5 000 ou 4 000 ou, juste pour faire des p'tites rénovations les plus urgentes. Parce que c'est [...] Gérald [qui le] faisait, mais là, on avait acheté le siding recouvrement extérieur pour le placer, mais là, quand ce que Gérald a commencé à travailler sur la maison pour être capable des placer, y s'est aperçu que toute le bois en dessous de la, de la roulotte était pourri. [...] Gérald a défaire toute le mur de la chambre là, y reste inque les montants pis les feuilles [panneaux contreplaqués] de dehors. (Émilienne)*

L'ameublement du logement est également une source d'importantes dépenses imprévues, telles que le remplacement des appareils électroménagers.

*La laveuse a manqué, on s'est acheté une laveuse neuve. On a été obligés de prendre de l'argent sur le prêt... On avait fait un p'tit prêt pour être capables de faire des rénovations [...] Là, ça faisait 16 ans qu'on l'avait. Ben là, tu vas pas aller mettre une transmission neuve dans une vieille laveuse. Non, non, non. Fait que ça nous a coûté 700 piasses passés avec la drive pour aller [la] chercher. Mais j'peux pas dire j'vas aller laver à la laundromat, là. C'est trop loin. Coûte trop cher. So, nous autres, ça nous prend notre laveuse à la maison. (Émilienne)*

De tels besoins imprévus de rénovations majeures ou de remplacement des appareils électroménagers augmentent évidemment les difficultés économiques de leur ménage, mais aussi le stress et les préoccupations reliées à l'équilibre précaire de leur situation économique.

*On l'a, la fenêtre qu'on a achetée. Ça, c'est la même chose. Si qu'un mois ça nous prenait un p'tit peu moins, ben je, on mettait ça en prévision d'acheter une fenêtre pour... C'est, faut toute*

*penser, faut pas juste penser côté aliments, les paiements. Fallait toute penser, les rénovations c'est nous autres mêmes qui le faisaient. [...] en faisant attention sur l'autre chèque. (Émilienne)*

Dans une telle situation de difficultés économiques, l'entretien et les rénovations d'un logement peuvent ainsi avoir une influence directe sur l'insécurité alimentaire et le besoin d'aide alimentaire du ménage.

*On a pas l'argent, [je suis] obligée de prendre l'argent pour la grocery pour acheter la laine isolante, les feuilles pour le placer pis s'organiser pour placer notre fenêtré [...] C'est là que la banque alimentaire vient faire son rôle pour nous autres. Parce que si qu'on peut sauver un 20 piasses dans le mois, que disons j'mets 50 de côté pour les imprévus, pis qu'on, y me reste 20 piasses, ben je le touche pas, je le laissais là. (Émilienne)*

Ce n'est qu'après avoir perdu une installation sanitaire de base comme l'eau courante et après avoir atteint la limite de leur crédit (« on est pas capables d'acheter le reste ») qu'Émilienne et son mari ont fait appel aux programmes gouvernementaux pour personne à faible revenu afin de les aider à financer leurs réparations majeures.

*Comme j'ai dit au gars de NB Housing, la Société d'habitation du N.-B., on essaye de toute faire quoi ce qu'on peut, malgré [les difficultés financières] on a notre siding revêtement extérieur d'acheté, on a toutes les feuilles de plywood contreplaqué pour mettre sur la longueur de la maison. On a beaucoup de stuff qu'a été acheté, la seule chose qu'on a, [c'est] qu'on est pas capables d'acheter le reste. So, là, faut faire un autre prêt. Ben, on pouvait inque faire un prêt comme dans deux ans d'asteure [à la coopérative financière]. [...] Ça fait que là, ça marche pas, là, faire un prêt dans deux ans pour faire ça, là. (Émilienne)*

Il est possible qu'ils aient droit à une subvention gouvernementale pour rétablir l'eau courante et à un prêt hypothécaire pour les réparations majeures que nécessite leur maison. Les paiements mensuels de cette nouvelle hypothèque seront toutefois un fardeau financier supplémentaire qu'ils se représentent comme un mal nécessaire afin de pouvoir préserver leur chez-soi et leurs pratiques d'autosubsistance alimentaire.

*y va avoir 10 000 de donné pour le sewer [l'égout] pis le puits. Pis après ça, y'a la couverture pis toute le reste. Ben ça, ça va être un prêt. Faudra faire un hypothèque avec eux autres. Mais j'sais pas encore c'est quoi qui va être les, les paiements, là. Ça, ça va être encore un autre paiement de plus, là. Ça fait ça coupe encore sur notre budget, veux, veux pas, on a pas le choix. Parce que si qu'on met pas d'argent sur notre maison, un jour on va être obligés de s'en aller en appartement. Pis aller en appartement, ça va être pire que rester icitte, là. On est pas dans un château, ben on est dans notre chez-nous. Pis on a nos p'tits arbres fruitiers alentour [...] Parce que nous autres, notre survie, c'est de se faire notre p'tit jardin pis nos p'tites affaires. Ça, ça aide beaucoup pour l'hiver, là. (Émilienne)*

Ces programmes gouvernementaux d'amélioration de l'habitation des personnes à faible revenu peuvent leur permettre de faire les travaux requis pour que leur vieux système de chauffage respecte les normes.

*mais là, y [la Société d'habitation du N.-B.] sont dus de prendre mon poêle [à bois], elle est pas dans les normes. So, faut une place icitte dans mon salon. [...] Ouais, c'est pas dans les normes. C'est que la cheminée passe sur notre chambre à coucher, dans le garde-robe. [...] C'est dangereux pour la santé. (Émilienne)*

Le logement comporte des coûts qui peuvent avoir un effet sur l'équilibre économique déjà précaire du ménage. Les répondants doivent parfois sacrifier certains achats pour répondre à des besoins liés au logement ou à des achats imprévus, quoique nécessaires pour l'habitation. L'aide au logement peut cependant alléger le fardeau financier du ménage, mais cette aide ne semble pas suffire à la demande.

#### 4.4.7. Le transport

« si qu'y me reste juste 200 piasses pour faire la grocery pour le mois, faut pas oublier, là, que dans le montant d'argent qui me reste, là, faut que j'paye le 40 dollars ou 30 dollars pour me déplacer, là. »

- Émilienne, vivant avec son mari en région rurale et éloignée

Le coût du transport représente un autre défi important pour plusieurs des personnes rencontrées. C'est le cas en milieu urbain comme en milieu rural. Toutefois, en milieu rural ou éloigné, les coûts de transport peuvent devenir particulièrement élevés, voire excessifs, surtout s'il n'y a pas de service de transport en commun ou alternatif.

*[...] nous autres, on a pas d'auto. On paye 35 dollars chaque fois qu'on va en ville, là [à 40 km]. Y'a des personnes qui chargent 40, là. [...] Quand ce qu'on veut un morceau de linge ou besoin de déplacement pour aller en que'que part, on pas le choix. [...] on aurait pas les moyens d'avoir un auto, là. J'veux dire, c'est... c'est trop dispendieux pour le p'tit revenu qu'on a. (Émilienne)*

Les personnes à très faible revenu en milieu rural se retrouvent donc souvent à dépendre du transport privé fourni par leurs proches ou leur voisinage pour leurs déplacements.

*J'trouve c'est cher, mais le gaz est tellement cher, pis les morceaux de char, pis, j'peux comprendre que le voisin peut pas me charger juste pour le gaz, là. Ben, c'est pas tout le temps évident. [...] Comme ma voisine en face, yelle, a, des fois a me téléphone : « 'garde, si t'as besoin de tes médicaments, là, j'monte à [ville], commande-les, j'vas être là pour... J'peux te les ramasser. » Ou : « Si t'as besoin de quelque chose, appelle-moi, là. » Tu sais, comme si « t'es pas obligée de monter ». Y'a des fois, a me téléphone pis a dit : « 'garde, si t'as besoin du lait, achète-le pas au dépanneur. J'vas y aller en ville pis... Tu me donneras ta, ton p'tit papier, quoi ce t'as besoin, pis... » Mais c'est pas souvent, là. T'sais, y'avont chacun leur vie pis... Pis j'aime pas dépendre des voisins non plus. J'aime pas que les voisins sont au courant de toute notre vie. Et j'veux pas faire pitié aux yeux du monde parce que... on est sur le bien-être, pis qu'on travaille pas pis que... (Émilienne)*

Les coûts de transport réguliers ou imprévus peuvent par ailleurs avoir une incidence directe sur la sécurité alimentaire des personnes à très faible revenu.

*C'est pas tout le temps évident. T'essayes de t'organiser du mieux que tu peux, mais, surtout pour des transports. Ça fait que si que y'a plusieurs transports qu'est imprévus dans le mois, mais là, t'as pas le choix, là. [...] vu qu'on a pas d'auto, j'vas faire l'épicerie, ça me coûte 35, 40 dollars, là. [...] Si tu vas quatre fois [par mois] en ville, des imprévus ou que'que chose, ben c'est, c'est de la grosse argent qu'est partie, là. Faut tu coupes sur la grocery, t'as pas le choix. Tu coupes sur l'alimentation. (Émilienne)*

L'effet du transport sur la sécurité alimentaire vient aussi amplifier l'effet d'autres dimensions, telles que les problèmes de santé, puisque des coûts de transport s'ajoutent bien souvent aux dépenses reliées à la santé.

*Fallait j'donnais le montant d'argent pour sur les lunettes. On a payé 90, j'pense. Ça fait, j'ai été obligée de prendre sur le mois, payer ça. J'ai payé la moitié, j'ai payé le, la drive, ben ça, ça ôtait 100 piasses sur la grocery, là. Bon. Pis après ça, fallait que je retournais les chercher pis payer la balance [le mois suivant], ça donnait un autre 100 piasses de [moins] sur mon [épicerie]... (Émilienne)*

Notons que le transport peut aussi avoir un effet sur la santé elle-même en limitant ou du moins en retardant les consultations ou les interventions, comme l'illustre Émilienne.

*[...] mes lunettes, j'peux pas m'en servir, là. [...] Parce que j'ai pas d'argent pour payer 35 dollars pour aller faire [placer] inque une p'tite visse sur mes lunettes. [...] ça va me coûter 35 dollars, là, pour aller à [localité à 27 km] pour cinq minutes, là, être assis là cinq... Ça, c'est frustrant, là. Mais là, j'vas pas, j'peux pas y aller, là. On est le 20, 21 aujourd'hui? Ben, j'pourrai pas y aller avant la fin du mois. [...] Ça fait que là, pour être capable de y aller les faire arranger, j'vas attendre. Si j'peux attendre, j'vas donner un rendez-vous pour y aller faire arranger ça la journée j'vas y aller faire mon épicerie [...] j'ai pas le choix, j'ai pas d'argent. (Émilienne)*

*T'sais, ça arrive des, des mois qu'est plus tight que d'autres, comme je te disais. [...] Là, j'ai une prescription ça fait, ça fait quasiment un mois, pour lui [son mari], pour les chaussures, chez [entreprise], pis moi ça fait plus longtemps, là. [Trois mois, en fait.] Mais faut que j'donne un rendez-vous pour y prenont la forme. Après ça, y, on attend, faut qu'on retourne des fois deux autres fois. Bon ben, j'ai pas pu y aller encore, là. J'ai pas de place pour le mettre dans mon budget pour... [...] déjà tu payes 40 piasses pour y aller... [...] fallait j'allais pour les lunettes, j'pouvais pas budgéter pour y aller pour mes chaussures. Là, [...] j'ai dit : « On va essayer d'y aller ensemble. » Mais j'pouvais pas le rentrer dans le budget pour payer les transports. C'est comme trop, là. (Émilienne)*

Le problème du transport devient ainsi plus aigu lorsque les personnes, leurs enfants ou leurs personnes à charge ont des problèmes de santé, en particulier lorsqu'il s'agit de problèmes de santé chroniques.

*J'fume. Je passe mon temps à voir des docteurs pis à l'hôpital. Faut que t'aies, ça prend, ça prend de l'argent pour les taxis, les autobus, pis citte pis ça. Ça coûte cher, en ville. (Louis)*

*Ben, j'en ai une [filles], faut qu'a alle tous les deux semaines pour des labs à [nom d'une ville à 50 km]. Là, tous... Ben, ça fait six mois qu'y la baillont off d'aller à [ville] pour voir le spécialiste pour ses, ses kidneys, ses reins, là. Pis, ben, ça coûte. [...] J'avais toutes c'tes affaires-là, [...] yelle et son frère. Pis aller à ça, pis aller pour l'autre, pis courir... C'est, ça coûte! (Rosie)*

Les programmes d'aide sociale de certaines provinces offrent d'ailleurs différentes formes d'aide pour le transport.

*... faut j'les achète des, des habits. [...] L'assistance va m'aider, y allont venir la qu'ri chercher pour l'amener pour des culottes. Y'a un magasin qu'est après de fermer, pis c'est 90 % off dessus les, les habits pour, ben son âge, là. Pis y allont l'amener pour en qu'ri à ce store-là, so. [...] Ça, ça me sauve à cause ça me coûte point la gas, c'est zeux qui fournissent pis. Ça me coûterait les, les, les habits. (Rosie)*

*Tu sais, pis après ça, [l'aide au transport] rentre dans le compte, mais t'es obligée de, tu peux même pas le sortir au guichet, t'es obligée d'y aller directement à la caisse, parce que tu peux pas sortir en bas de 20 piasses au guichet. [...] Ça fait que ça donne quoi, là, t'sais? [...] On a pas de, d'Internet [...] Pis c'est un autre 15 piasses qu'est parti, là, encore... [...] C'est 10, 15 pour aller à [la ville de la caisse populaire]. (Émilienne)*

Il semble toutefois que l'aide au transport pour des raisons médicales ait été réduite pour les personnes vivant de l'aide sociale, du moins dans une des provinces maritimes.

*Avant, c'est correct, y payaient toutes les, des transports, comme si tu y allais au dentiste, tu y allais à l'optométriste, tu... Mais là, [...] là, y ont coupé, l'aide au revenu [l'assistance sociale] y ont coupé les drives [prestations pour le transport] comme pour aller à l'optométriste, au dentiste. Y'a juste l'hôpital pis le médecin [qui sont remboursés]. Mais si t'as d'autres rendez-vous, là... faut tu le paies de ta poche ton 40 dollars, là. Comme, on a été pour nos lunettes, mais y payont une partie, mais tu paies 40 dollars. Pis là, on a été à [localité à 33 km à l'est], on a payé 35 dollars pour la première fois qu'on a été pour le rendez-vous. Ça, c'est pas couvert par la carte. Après, c'est pas couvert pour les transports. Après ça, on a payé un autre 35 dollars pour aller chercher nos lunettes. Fait 70 dollars ça, là, là, mais j'ai pas pu le faire dans un mois, là. (Émilienne)*

Quelques répondants disaient d'ailleurs devoir se garder une petite somme d'argent en cas de besoins de transport plus ou moins urgents, comme le précise Diane : « J'garde tout le temps de l'argent sur moi, pis si y'a de quoi qu'arrive, si j'ai besoin un taxi pour vraiment aller à l'hôpital. » Bien souvent, ce montant d'argent pour le transport doit toutefois être utilisé pour l'alimentation.

*[...] l'argent, [...] Je m'en sers pour le lait, pis mon pain pis ça, but sans ça, [...] si que j'prenais malade pis j'prenais un taxi. So I can control my own money. (Diane)*

La possibilité d'avoir une petite somme d'argent et d'en contrôler l'utilisation constitue ainsi un enjeu d'indépendance et de liberté pour certains. On a d'ailleurs vu que la liberté de mouvement d'autres répondants en milieu rural et éloigné est parfois limitée puisqu'ils ne peuvent posséder de voiture. Maurice rapporte même ne pas pouvoir se permettre le coût d'un déplacement annuel pour aller visiter sa famille dans le temps des Fêtes.

Une des stratégies utilisées par les personnes dans une telle situation est de tenter de limiter ou de combiner leurs déplacements le plus possible. Les coûts de transport limitent ainsi la fréquence des déplacements de Carole et, donc, ses possibilités de stratégie d'épargne alimentaire. Elle rapporte ne pas pouvoir se déplacer suffisamment pour profiter des aubaines hebdomadaires.

*Euh, j'essaye de suivre les sales, but tu sais, euh, ça te coûte pour aller chercher les sales. Euh either faut tu prends une bus, ou tu demandes un drive, pis tu sais, euh, ça fait pas différence qui ce t'es avec, la gas coûte du money, pis tu peux pas toujours dire : « OK, merci! » So, t'essayes de faire toute quasiment la même journée... (Carole)*

Adam, lui, utilise beaucoup son vélo pour se déplacer en ville, mais l'hiver il a l'habitude de réduire le coût et la qualité de son alimentation afin d'avoir suffisamment d'argent pour son transport en autobus, surtout lorsqu'il est à la recherche d'un emploi.

*Like, I'm starting to eat like unhealthfully to like make sure that I don't get back up the money that I'll need for things like, what if I need like, like especially like getting to work in the winter, it's like... You can't bike everywhere. My bike actually broke, like, not too long ago, so... Fun fixing stuff but like... [Biking] save money, bus's expensive [...] Like I said, like, I will eat the crappiest crap, like I'll go to the store and I'll eat, I'll buy freaking saltines and sardines to make sure that I have enough bus money, so that when I finally get a job to like be able to go for the first two weeks and stuff. Like I said, I plan in the budget enough to, like, even though like technically when I start to have to do that [...] (Adam).*

Comme nous pouvons le voir, le transport peut affecter l'équilibre que tentent de maintenir les répondants sur le plan de l'alimentation, de la santé et financier.

#### 4.4.8. Augmentation des coûts

Cette dernière partie de la section sur la situation économique porte sur les effets de la récente récession économique et de l'augmentation du coût de la vie, tels qu'ils ont été ressentis par les répondants, en particulier l'augmentation importante du coût des aliments et de l'énergie.

Roger constate les effets de la dernière récession, notamment du ralentissement économique dans le secteur de la construction, au sein duquel il a gardé des liens d'amitié après son arrêt de travail.

*Euh, right now, moi, j'connais beaucoup de monde sur la construction, là, y ont pas fait leux stamps [nombre de semaines requis pour être admissible au chômage] encore, là. Zeux allont aller à la food bank l'année prochaine, là, cet hiver, le mois de janvier, because y avont pas de stamps de faits, là. Pis c'est rendu le mois d'août, là, pis y'a pas d'ouvrage, là. Pis y avont des deux, trois enfants, pis des mortgages, pis des, car payments, là. Ça va aller mal. [...] Pis le commercial, là, y'a rien. Zéro. Toutes mes chums sont toutes sus la construction, commercial, pis c'est, y travaillent pas. Ya rien. Y allont p't-être ben faire quatre, cinq stamps. [...] Ben oui, ça affecte tout l'monde, ben sûr. (Roger)*

Cynthia et Luc renchérissent.

*[...] j'ai un chum qu'est bricklayer pis y a dit c'était la worse année. Ouais. Ya, lui a dit qu'y ferait pas ses stamps, non. (Cynthia)*

*So, ça affecte toute; ça affecte les plumbers, ça affecte les... ça affecte tous les trades. Ça affecte tout l'monde! (Luc)*

Paradoxalement, plusieurs répondants ont observé en parallèle à ce ralentissement économique une augmentation du coût de la vie en général et, en particulier, des produits de base comme l'alimentation et l'énergie.

*Toute ta grocery monte, le gaz monte. [...] des drives [transport privé], avant ça, y payaient 17, 17 piasses et 20 la drive. Ben, quand c'est rendu tu payes 35, 40 piasses pour y aller à [la ville], là... [...] le bois de chauffage est rendu à 150 piasses la corde. Pas, pas coupé, là, pas... Essayez de prendre quelqu'un pour le débiter après pour le rentrer, là. Ben hier, j'ai parlé avec un gars, pis c'est 350 piasses, là, débité, fendu, là. Coupé comme en morceaux, là... Ouais, le bois est cher, c'est incroyable. (Émilienne)*

*Ben, avec le bill d'électrique qui monte, pis toute monte. Même le lait. J'trouve que c'est cher pour juste acheter les basics tous les jours, le lait, le pain, céréales. Comme c'est ça qu'est. Nous autres, on passe à travers beaucoup, beaucoup de lait icitte. (Cynthia)*

Plusieurs participantes soulignent l'augmentation du coût des aliments.

*Bien, surtout sur le manger, le manger est rendu assez cher, ç'a pas de bon sens. Ayoye. Les p'tites boîtes de céréales, là, c'est pas gros; nous autres on payait ça avant une piasse que'que chose la grosseur-là, là. Pis c'est pas en bas de cinq piasses asteure, là. T'sais, ç'a pus de sens. (Bernadette)*

*C'est, y montent les affaires, OK, le pain, et toute, là. Un loaf de pain, t'avais ça pour une piastre et demie avant à la Coop. Asteure, c'est trois piastres, quasiment quatre piastres pour un loaf de pain. (Rosie)*

*Toute monte, OK. C'est rendu un sac de pommes est six piasses. [...] J'achète des œufs, les œufs sont rendus vraiment chers, 3 piasses et 25 j'crois que c'est à peu près la douzaine. (Carole)*

Parfois, le prix de certains aliments n'augmente pas, mais la quantité dans l'emballage diminue.

*Pis même les palettes de fromage, j'achète une palette de fromage qu'est 500 grammes, sont rendues à 400 grammes, pis y sont le même prix. [...] Oui, des casseaux de margarine, y'a un creux dessous, là. Ben, ça donne comme une demi-tasse de moins, là. [...] Ou qu'y avont gardé les mêmes contenants, les mêmes boîtes de céréales, ben là tu 'gardes, tu rouvres la boîte, le sac, y n'en manque ça de dedans. Fait que... Là, c'est marqué « nouveau » des fois sur la boîte, là. Ben les boîtes de barres granola qu'est marqué « nouveau », y manque une barre dedans. [...] Le sac, là, y a diminué de la moitié quasiment. Fait ça, y a diminué à moitié, c'est à moitié moins d'aliments, pis c'est le même prix. Ouais. [...] Fait que, toute quoi ce qu'était des sacs à trois livres, les légumes, y ont baissé à deux livres pour le même prix. Ben t'as une livre de moins. [...] De la farine, là, a était 10 piasses du sac, un p'tit sac de, de 10 kilos. Elle a monté à 15. (Émilienne)*

L'augmentation du prix des aliments ou la diminution de la quantité d'aliments vendue au même prix ont des conséquences plus importantes pour les personnes à très faible revenu, car cela peut carrément signifier « un repas de moins » pour ces personnes.

*T'sais, ben, y'a des personnes qui réalisent pas encore ça. Quand ce que t'es assez habituée de faire attention à ton budget, là, quasiment cenne à cenne, là, ben là, t'arrives au magasin pis tu vois la p'tite palette de fromage qu'est rendue ça de longue au lieu de ça de longue? Tu dis c'est un repas de moins pour une pièce, disons que tu payes le même prix pis t'as un repas de moins dedans. Ça fait qu'en réalité, là, tu perds beaucoup sur toutes les aliments comme ça, là. (Émilienne)*

Rosie déplore que, malgré l'augmentation du coût de la nourriture et de l'énergie ou de la vie en général, le faible revenu provenant de l'assistance sociale ne suive pas la hausse, que « le chèque n'augmente pas » en conséquence.

*[...] ton assistance ou whatever qu'y te dounnont pour t'aider [...] comment ce tu peux combattre si, si que ça... ça a monté et, et différentes affaires de même ont monté, y montent ton chèque de une piastre, comme si que ça, ça va aider. C'est en train de monter partout! (Rosie)*

Émilienne évoque elle aussi le « combat » constant que représente la réalité des personnes vivant de l'aide sociale, pour qui les petites hausses irrégulières de leurs prestations ne compensent pas l'augmentation plus rapide du coût des aliments, sans compter les réductions successives de la couverture de l'aide sociale.

*Les prix ont monté... c'est beaucoup. On dirait c'est comme tout le temps tu, faut tout le temps tu te, t'as un combat à... [...] On essaye de toute [s'organiser], mais la grocery coûte tellement cher. [...] J'ai dit : « C'est quoi l'affaire? Y donnont [plus], ça paraît bien, là, eille! la grosse annonce qu'on va avoir une hausse [de l'aide sociale]. Ben, y donnont ça, [mais les prix dans] les magasins montent, là, pis vous coupez toutes les drives [pour les services de santé autres que médicaux], fait que on est rendus plus pauvres qu'avant la hausse. » En réalité, c'est ça, là. (Émilienne)*

Faisant écho à ces propos, Roger conclut lui aussi à la fatalité de la pauvreté en décrivant une réalité où les inégalités sont croissantes.

*C'est ça la réalité. On vit comme des esclaves [des pauvres], pis on sera un esclave le restant de nos jours. C'est vrai. Pis ça vient pas mieux, ça vient worse. Les riches sont plus riches, zeux. (Roger)*

Ces extraits montrent une situation de précarité économique qui semble s'accroître avec l'augmentation des prix à la consommation. Ils montrent également que les répondants sont conscients de ces augmentations, qui prennent parfois la forme d'une diminution de la quantité d'aliments dans les contenants pour un prix équivalent. Certains voient l'écart se creuser entre les plus démunis et les plus nantis dans la société.

### Conclusion

Cette section nous a permis de mieux comprendre la précarité économique que vivent les répondants qui ont de très faibles revenus. Leur revenu permet à peine aux répondants de survivre, ce qui amène les répondants à réduire au minimum leur consommation de biens et d'aliments. Ce qui reste une fois le loyer payé ne permet pas de répondre à tous les autres besoins. Le recours à l'aide alimentaire et à l'aide de proches, le troc et le travail au noir sont des stratégies utilisées pour tenter de pallier les principaux besoins du ménage. Les répondants nous disent être continuellement en train de planifier leurs dépenses, de faire leur budget et de chercher des solutions pour répondre à des besoins d'ordres divers avec un faible revenu. Ils sont conscients qu'un retard dans les paiements des factures compromet l'équilibre financier dans le proche avenir. Lorsqu'ils ne peuvent pas faire autrement, ils alternent les paiements de certaines factures.

L'aide au logement soulage les répondants qui en bénéficient. Par ailleurs, certains répondants voient leur aide au revenu diminuer s'ils sont en colocation.

Si certains répondants dépendent d'autres personnes (parents, voisins, amis), ils ne veulent toutefois pas devenir un fardeau pour elles. Ils cherchent à obtenir une certaine indépendance, même si c'est parfois difficile. De petits emplois ou le troc sont des manières d'acquérir une marge d'indépendance pour certains. Mais pour ceux qui ne peuvent plus travailler pour des raisons de santé, cela n'est pas possible.

Le transport est un autre facteur qui joue un rôle important dans la satisfaction des besoins du ménage. Or, le transport comporte un coût qui peut avoir un effet sur la satisfaction d'autres besoins, s'il devient nécessaire d'y recourir pour se déplacer. L'aide au transport pour des raisons de santé vient alléger le fardeau financier du ménage.

En résumé, la situation économique des répondants repose sur un équilibre précaire entre divers besoins qui doivent être comblés et les coûts associés à ces besoins. Le maintien de cet équilibre à l'aide d'un revenu trop faible est une préoccupation constante et une source de stress pour eux.

### 4.5. Santé

La majorité des répondants ont des problèmes de santé physique ou psychologique. En effet, 23 répondants font état d'un ou plusieurs problèmes de santé, chroniques le plus souvent.

Sur le plan physique, voici les troubles de santé qui sont mentionnés : dystrophie musculaire, fibromyalgie, arthrose, cholestérol, diabète, haute pression, problèmes cardiaques, problème de mobilité, obésité et maux de dos.

Certains répondants indiquent d'abord être en bonne santé, mais précisent par la suite avoir un ou des problèmes de santé.

*Q : Peux-tu me parler de ta santé?*

*R : Ma santé? J'ai tout l'temps été en bonne santé parce que j'fais de l'exercice pas mal. [...]*

*Q : So, euh, tout suite, t'as pas de problèmes de santé?*

*R : Ben là, j'ai le, j'ai la haute pression. Le docteur m'a donné des petites pilules, faut n'en prendre une par jour.*

*Q : OK.*

*R : C'est, ça va prendre, mais avant ma pression descendre normale, ça va peut-être prendre un mois, un mois et demi. (Donald)*

Par la suite, nous avons appris que ce répondant a eu un grave accident d'automobile et qu'il a encore des problèmes de coordination de ses jambes.

Voici un autre exemple :

*Q : Ta santé, euh, your health?*

*R : Oh, elle est alright.*

*Q : T'es en bonne santé?*

*R : Oui.*

*Q : Pis, euh, t'as pas de problèmes de santé en toute?*

*R : Non. (Peggy)*

Elle nous a dit par la suite qu'elle est malentendante.

*R : J'entends rinqe sourd, that's it.*

*Q : Ah oui? OK.*

*R : Mais, autre que ça... (Peggy)*

Une autre répondante commence par affirmer que sa santé est bonne.

*R : Ouais, ma santé va ben.*

*Q : Ouais?*

*R : So far, oui.*

*Q : OK.*

*R : Oui. Euh, mon, pour mon maladie de cœur, je n'ai pas pris d'autres attaques. (Diane)*

*Q : OK. Ah, t'avais pris un attaque?*

C'est parfois en comparant leur situation actuelle avec une situation où leurs conditions de santé étaient moins bonnes que les répondants affirment que ça va bien.

*R : So, pis, là asteure, pour ma santé, euh, j'marche. But avant ça, j'avais pris des problèmes avec mes jambes, j'pouvais pas marcher, ça faisait trop mal.*

*Q : Ouais.*

*R : Là, j'ai été voir le docteur [nom de la personne] pour me faire opérer deux fois. Là, ça va ben depuis ce temps-là, là. Pis euh... Supposée back le voir parce qu'y disait, y contait que ça, si que ça faisait encore mal ou quoi de même, là, ben y'allont, y'allont m'envoyer pour me faire opérer mes veines.*

*Q : Ah, c'est des, des problèmes avec tes veines?*

*R : Ouais, c'est des, comme des p'tits blocages en arrière de mes jambes, là, quand que j'marche.*

*Q : Mm-hm.*

*R : Là, faut j'arrête 5, 10 minutes me reposer, pis là, j'continue à marcher parce que ça fait trop mal.*

*Q : Hmm.*

*R : Pis là j'suis diabetic type II. (Diane)*

Des répondants nous font remarquer que certains problèmes de santé, comme la fibromyalgie, sont difficilement diagnostiqués.

*R : C'est que la, la physio, la fibromyalgie, c'est pas une maladie que, qu'est connue pis que, que le monde se... Y'a beaucoup de monde qui dit : « Ben, c'est pas, c'est pas reconnu comme maladie. » C'est, t'as de la douleur partout. Va ouère me dire où ce que t'as du, de la douleur? T'sais, des fois, y'en a qui va dire : « Youè ce que t'as mal aujourd'hui? » C'est-tu comique. C'est plus facile de dire youè ce que t'as pas mal, là. (Émilienne et Gérald)*

Ce problème de santé peut alors être perçu comme un problème psychosomatique, voire imaginaire.

*R : Pis je me suis déjà faite dire la, la fibromyalgie, ça se passe entre les deux oreilles là. Ben non. Tu peux pas t'imaginer la douleur. C'est pas, tu peux pas dire... La douleur, c'est pas, c'est pas réel, là. Quand ce que tu l'as, la douleur, là, c'est toute une affaire. (Émilienne et Gérald)*

Plusieurs répondants ont des problèmes de santé mentale, comme la dépression, des sautes d'humeur, le stress ou de l'anxiété. Certains répondants ont ou ont eu des comportements de dépendance à l'alcool ou au jeu.

Dans certains cas, les deux membres du couple ont des problèmes de santé.

*Q : OK, pis comment qu'est ta morale?*

*R : Ma morale, bien pour un élan [bout de temps], c'était, j'étais pas mal stressée out là avec toute quoi ce qui se passait avec mon homme, là.*

*Q : OK, quoi ce qu'est arrivé?*

*R : Bien, y'a du cancer, ça fait passé 10 ans qui se chicane avec deux différents cancers. Premier, c'est prostate; pis l'autre, c'est multiple miloma. J'sais pas quelle façon de maladie que c'est ça. Bone marrow, dans les os. (Aline)*

Sans que cela ait fait l'objet d'un questionnement, nous avons pu constater que, pour certaines personnes, leurs difficultés remontaient à leur enfance.

*R : Mais moi, j'ai été élevée par un, ma mère était schizophrénique.*

*Q : OK.*

*R : Mon père était alcoolique. Euh, j'les aimais gros toutes les deux pareil, là. Euh, ma mère croyait pas dans les docteurs. So, j'ai jamais été diagnostiquée. Mais j'pouvais pas me lever les bras. Tu sais que y'avait que que chose de wrong, t'sais? Là, euh... mon père, la raison que j'ai dit ça que mon père était alcoolique, quand ce qu'y virait des broches, y nous battait comme, on était battus grave. Pis quand ce que j'ai été voir le doctor [nom], t'sais, y m'a demandé, comme la première question y dit : « Comment ça se fait, y dit, que t'as pas venu me voir avant asteure? » Ben moi, dans mon idée, là, quand ce que j'm'avais fait battre, y'avait che'que chose qui s'avait fait casser dans mes épaules. Pis mon père était en vie pis j'voulais pas le voir en jail. T'as vu, là, comme...*

*Q : OK.*

*R : ... avec les child abuse pis ces amanchures-là.*

*Q : T'avais peur.*

*R : So, ouais. So, j'ai jamais, je l'ai jamais poussé. J'ai rien que vraiment été voir le médecin pour, pis pousser pour faire checker mes épaules un coup que mon père était, était mort. (Annette)*

Une fois son père décédé, elle a pu s'ouvrir à son médecin concernant son état de santé. Une autre répondante, mère monoparentale, semble voir sa situation comme une continuité de celle de sa mère.

*R : c'est... c'est vraiment difficile pour, pour survivre, avec deux enfants...*

*Q : Mm-hm.*

*R : deux, deux... deux enfants. Uh, pis j'ai, l'm, l'm not with the, the father and he hasn't been helping, so, it's been very difficult. Very difficult. Pis ma mère aussi, um, elle a, elle a mourir trois années passées, à cancer. [...] But uh, my mother also had help from the community also, all my life.*

*Q : Yeah.*

*R : 'Cause she had three children also. And um, my father wasn't in the picture either. So l'm kind of following in her footsteps. (Leah)*

Plusieurs répondants mentionnent qu'ils tentent, malgré leurs difficultés, d'avoir une attitude positive.

*R : Ouais, pas pire, là, y est... Une journée qu'est pire que d'autres, but...*

*Q : Ouais.*

*R : Essayer de tiendre positif. (Luc)*

*R : Moi, j'ai pour dire j'veux pas faire subir à lui si, si que y'a que'que chose qui va pas, on va en discuter. Ben, si c'est que'que chose qui, que j'peux pas contrôler, j'ai de la douleur ou que'que chose, j'vas pas commencer à m'assire pis dire : « ah mon Dieu! Aujourd'hui, c'est pas une journée pour moi », là. (Émilienne et Gérald)*

Une répondante avoue qu'à certains moments c'est difficile, mais elle se motive pour ne pas se laisser décourager.

*R : Ben, j'ai tout le temps eu une morale OK, comme t'sais, tu viens depressed [...], faut que tu te parles on dirait, faut que tu dises « quoi ce que tu vas », tu sais. « Donne-leux pas la satisfaction », comme qu'on dirait, là. « C'est temps de, de get off your ass », comme qu'y disent toujours, dessus la TV pis de quoi de même, là. « C'est le temps de te lever pis brasse-toi pis, just, va-y. » T'sais, tu sais, c'est vraiment toute tu peux faire [...] tu sais, temps en temps, tu penses : « Well, c'est fini, tu sais, might as well prendre une bunch de pilules. » Moi, j'veux pas leux donner la satisfaction. Moi, j'pense à moi-même : « Ah, tu sais, y'en a qui sont ben plus worse que nous autres. » [...] So, tu sais, c'est pas utile de, tu sais, prendre pitié sur toi, là. Tu prends pitié sur toi pis là, tu dis : « Lève-toi. C'est le temps de, d'arrêter. » Comme qu'on dirait, have a good cry and go on with life.*

*Q : OK. Mais quand ce tu dis « leux donner la satisfaction », c'est à, à qui?*

*R : Ben, là, c'est plus comme on dirait que, c'est pour prouver à toi-même que en, même si, tu sais, t'es, t'es dedans, euh, tu sais, que tu vis pauvrement, pis t'as, tu sais, ça fait pas différence, là... (Carole)*

Malgré certains événements malheureux, plusieurs répondants tentent d'être résilients en conservant une attitude positive.

*Si je me casserais la tête pis j'ferais des grosses dépressions, c'est pas mieux. J'ai toujours pris la vie du bon bord. Eille, quand j'ai tombé, là, j'pouvais pas marcher, là, j'ai été deux semaines, j'ai été deux jours assis dans cette chaise-là. J'pouvais pas me lever, là, ça faisait mal comme toute. J'ai cru j'avais cassé que'que chose. J'ai été à l'hôpital pis j'avais rien cassé. J'avais les muscles machés parce ça fait mal comme toute. (Bernadette)*

D'autres répondants mentionnent le fait de pouvoir avoir une activité de loisir ou de rencontrer des personnes.

*R : Yeah, fait longtemps que je joue. J'aime ça, les dards, ça me donne de quoi à faire pis ça me, ça me décolle out de la maison, pis ça m'arrête de jongler. (Diane)*

Il est important pour plusieurs répondants d'avoir une vie sociale.

*R : Pis quand j'ai du bon, quand j'ai des bons, des bonnes journées, si y'a des personnes qu'est malades pis qu'on organise des bingos, moi pis une de mes amies, mais tu te sens valorisé, tu te sens...*

*Q : Hmm.*

*R : T'oublies tes bobos, t'oublies tes problèmes pis... (Émilienne et Gérald)*

Au contraire, la solitude, ajoutée au fait de ne pas pouvoir voir ses proches, peut être vécue difficilement.

*R : T'sais, c'est, tu te vois comme recluse, tu sais. So, j'ai trois enfants, mes trois enfants, ben y travaillent toutes les troisses, c'est... Vraiment, y n'a deusse qui travaillent, pis y n'a un autre qu'est sur le welfare. Ben, yelle qu'est sur le welfare reste assez loin d'icitte a peut pas venir me voir. C'est rare que j'les voies, t'sais. So, sus ce bord-là, le moral est... C'est dur. (Annette)*

Certains problèmes de santé des répondants peuvent avoir des répercussions sur leur capacité à travailler ou à fonctionner dans la vie quotidienne. Une répondante qui ne peut plus se déplacer facilement souligne l'importance pour son moral de pouvoir utiliser son scooter, tout en mentionnant son utilité dans sa vie quotidienne.

*R : Euh... Ma morale pourrait être pire, là, j'vas te dire. Vraiment, là, euh, si faudrait j'aurais pas ça [elle montre son scooter], mon, ma morale serait pas mal basse.*

*Q : OK.*

*R : Ça, c'est sus la veille de lâcher, pis j'ai pas d'argent pour m'en acheter un autre.*

*R : J'peux pas marcher à un bus stop pour prendre le bus pour aller che'que part. J'ai pas la force dans les jambes pour le faire.*

*Q : So, c'est juste avec le scooter que tu, que tu peux...*

*R : Ben, c'est ça. J'vas voir mon docteur, j'prends le scooter.*

*Q : Mm.*

*R : C'est, c'est, comment ce que j'dirais ça, c'est mes jambes pis c'est ma liberté. J'tanne pas personne, tu sais, là. (Annette)*

Son scooter lui permet de se déplacer, de faire ses achats, sans dépendre d'autrui. Cela lui donne un sentiment de liberté et lui procure une certaine autonomie.

Une autre répondante mentionne qu'elle ne peut pas conduire, car elle a un problème de vision. Une répondante qui cultive des fruits et des légumes dans un jardin raconte qu'elle ne pourra plus en faire la récolte. Heureusement qu'elle peut compter sur l'aide de son conjoint.

*R : ... moi-même, tout seule j'suis pus capable de les ramasser, les framboises, là. J'disais à ma fille hier, là : « L'année passée, j'marchais pas avec une canne. J'pouvais encore y aller pis m'amener un p'tit banc pis m'assire, pis j'faisais le tour du, du bord du seillon, j'allais pas entre les rangs. Bon ben, j'ai dit, cette année, là, imagine, j'ai dit, j'ai la canne, j'ai le plat, y me manque une main. »*

*Q : Ouais.*

*R : OK? J'peux pas, là. Pis j'peux pas me traîner mon banc, pis j'rentre à la maison, j'braillerais par le mal parce que j'aurais trop de douleur, là. Fait que j'dis : « Par chance que ton père y est là. » (Émilienne et Gérald)*

Cela l'empêche également d'aller faire des achats.

*R : Ça vient frustrant, là, parce que, t'sais, comme tu vas y aller en ville, ben j'peux pas marcher avec le panier parce que j'ai trop mal dans mon dos pis mon genou, fait que j'suis obligée de marcher avec ma canne pis pousser le panier d'une main. Là, des fois, ben... J'fais mon épicerie, là. Ben là, au début, ben, j'faisais toutes les rangées pour faire mes, mes achats. Pis j'surveille toutes les achats aussi, là. Ça fait que là, asteure, j'ai, là, j'ai... Une journée, là, j'ai arrivé, j'étais assez frustrée, j'ai pleuré, j'ai dit, là j'ai venue là, je me sentais là, ah... J'ai dit faut je me trouve une solution. Pis asteure, là, j'fais ma liste, j'vas au [nom du magasin], disons. J'fais les premières rangées, j'fais ma liste à moi, ben le reste, là, j'fais sa liste à lui [son conjoint]. « Va faire les achats dans ce boute-là avec le panier, pis viens me rejoindre. » Ben, au début, y amenait pas tout le temps quoi ce qui était les spéciaux.*

*Q : OK.*

*R : Y amenait que'que chose d'autre. Non, c'était pas cher, là. Ben, retourne sur tes pas, va chercher ça, c'était là qu'était moins cher, pis... J'peux pus faire les grands... t'sais, les grands... Eille, c'est grand, ces magasins-là. (Émilienne et Gérald)*

Les incapacités engendrées par des problèmes de santé réduisent la mobilité des répondants. Cela peut être difficile à accepter.

*R : J'pouvais pas rien faire, mon garçon faisait toute. Après ça, après deux semaines, j'ai commencé à me tiendre sur les meubles, marcher un p'tit peu, après ça ma belle-sœur m'avait passé une canne que sa mère avait, a tout le temps gardé la canne à sa mère. Ben j'ai dit : « Moi, marcher avec une canne? j'ai dit. Voyons! 55 ans marcher avec une canne... » Ben j'ai marché, ici dans c'était pas si pire, parce les affaires sont proches, mais comme aller dehors, là, eille je te dis, j'descendais une à la fois. (Bernadette)*

Il a fallu un certain temps à une autre répondante pour qu'elle utilise sa canne.

*R : Ça m'a pris comme trois semaines avant que j'ai pu me mettre dans la tête de y aller au dépanneur avec ma canne, là. Quelqu'un a arrivé icitte là, pis j'ai, j'avais ma canne comme ça, là. J'disais à Gérald : « Va la mettre sur le sofa, s'il vous plaît. »*

*Q : Ta canne?*

*R : Y disait : « Ben, pourquoi? » - « Pose pas de question, va la ramasser pis dis pas un mot. » Ben là, y disait : « Émilienne, c'est inque, t'as besoin. » Là, jusqu'à temps je m'ai mis dans la tête : « Garde, j'ai besoin d'une lunette. » J'ai-tu honte de les porter mes lunettes quand j'vas en que'que part? J'ai pas le choix, je les porte. Pis j'ai dit à Gérald : « 'garde, faut que je m'habitue. J'vas m'habituer. » (Émilienne et Gérald)*

Les incapacités physiques font en sorte que plusieurs répondants dépendent de proches aidants pour les aider à effectuer certaines tâches quotidiennes ou pour se déplacer.

*R : Je me console parce que mes enfants sont plus à la maison. J'ai pas besoin autant de... Y'a des journées que ça va pas ben, c'est mon mari qui, qui me supporte. Pis quand c'est lui que ça va pas ben, c'est moi qui le supporte. Y'a été opéré trois ans passés pour le cœur pis...*

*Q : OK.*

*R : À cœur ouvert, ça fait que... On s'appuie un sur l'autre, pis on continue notre p'tit chemin. (Émilienne et Gérald)*

Face à certaines problématiques, les proches ne sont pas toujours là pour aider. Le lien de confiance peut manquer.

*R : Ah, j'veux dire comme mes frères pis mes sœurs, une fois que j'ai montré, tu sais, que... Parce que j'étais grosse buveuse, OK, j'étais, j'étais un alcoholic, pis j'faisais de la drogue. Pis c'était rendu que, qu'y me trustiont pus.*

*Q : OK.*

*R : Asteure que j'ai montré que, tu sais, que j'ai arrêté de boire, que j'ai arrêté, que finally, tu sais, ç'a arrêté...*

*Q : Mm-hm.*

*R : OK, pis je le fais pus, on dirait qu'y me trustiont plus. (Carole)*

Les problèmes de santé ont des conséquences sur la situation économique des répondants. Plusieurs répondants sont en arrêt de travail de façon permanente ou temporaire en raison de problèmes de santé.

*R : my Crohn's is doing better. My Crohn's is doing a lot better, I'm on a new medication, and uh, but it's my neck, now, that I've gotta work with now, so. Hopefully I'll be back at work very soon, I hope. I'm praying. I'm praying for that.*

*Q : Comment longtemps que ça fait que t'as été off le travail?*

*R : Maintenant, c'est, c'est une année pis, et demie. Oui. Mais mon sergent, surgeon – how do you say it in French? Sergeant? Non...*

*Q : Ah, OK, oui, euh, chirurgien.*

*R : Chirurgien. Chirurgien. Oui. Il a dit que, que, um, if I go through physical therapy, and, and work my right side of my back, I could go back to work. So hopefully... (Leah)*

*R : J'ai mes poumons. J'ai lâché la pêche, c'est à cause de ça. J'ai faite des grosses, grosses attaques de poumons en 2000, le mois de janvier en 2000. (Maurice)*

*R : I'm bi-polar.*

*Q : OK.*

*R : Like manic-depressive or whatever, but like I take pills, so j'suis... Like, j'ai pas de problèmes avec.*

*Q : Really, OK.*

*R : Comme, j'pourrais pas travailler et tout ça, fonctionner normalement. (Adam)*

Parfois, ce sont les deux membres du couple qui ne peuvent pas travailler pour des raisons de santé.

*Mais c'est, on a pas le choix, j'veux dire, lui peut pas être sur le marché du travail, moi j'ai pas la, j'ai pas la santé non plus. (Émilienne et Gérald)*

C'est parfois un événement qui précipite une personne dans un état de précarité économique. Dans un cas (Adam), c'est une peine d'amour qui a plongé le répondant dans une forme de dépression. Après avoir commis un acte répréhensible au travail, il a été congédié sans avoir droit à des prestations d'assurance-emploi.

La séquence d'événements qui suit montre comment une famille peut se retrouver dans une situation de précarité économique.

*R : So j'ai été, quand qu'y avont fermé le call centre, y ont dit : « Veux-tu aller travailler à l'autre call centre à [localité]? » j'ai dit : « J'drive pas. »*

*Q : Mm-hm.*

*R : J'ai pas, j'peux pas conduire, j'ai jamais conduit. « Ou veux-tu le, le unemployment? » Whatever. So, j'ai été sur l'unemployment à cause que j'savais fallait j'aïlle pour trois opérations.*

*Q : Mm-hm.*

*R : So, by the time qu'y m'ont finally donné mes opérations, c'était trois mois avant qu'on aille, que le EI [l'assurance-emploi] était fini.*

*Q : Mm-hm.*

*R : So, there's recovery time. So le, le EI, le unemployment était fini. (Janet)*

À son retour au travail, elle a suivi une formation, mais ses problèmes de santé l'ont empêchée de la terminer et elle a perdu son emploi. Son état de santé a continué de se détériorer. Son mari a également connu des problèmes de santé pendant cette période (diabète, problèmes aux reins, dialyses, plusieurs arrêts cardiaques, amputation d'un orteil, puis de la moitié d'un pied et de la jambe jusqu'au genou). Ses problèmes de santé ont commencé alors qu'ils avaient un bébé de deux semaines. Cette situation a duré huit ans avant que son époux décède. Pendant cette période, elle s'est occupée de son époux et de ses enfants en faisant face à ses propres problèmes de santé, tout en tentant un retour au travail.

*R : Ouais, but, c'était plus dur, like, c'était dur sur moi, oui, but c'était moi qu'étais supposée être comme sa gardienne, like, you know, c'était moi qu'avais la voix pour dire au docteur : « OK, y a besoin de citte, y a besoin de ça, you know. Envoyez les sets [ensembles pour les soins] à Halifax, envoyez les sets là, you know, y a besoin de ce machine-icitte, ce machine-là. » I had to do do it all, like, you know, plus 30 heures de travail. L'ouvrage en dedans de la maison, l'ouvrage en dehors de la maison. (Janet)*

Nous pouvons mesurer l'ampleur du défi de concilier les exigences du travail et celles de la famille dans un contexte où un membre du couple, voire les deux ont de graves problèmes de santé. C'est ce que montre l'extrait suivant de la même répondante.

*R : Pis lui, y était malade pis moi, j'conduis pas, et pis, j'peux pas le laisser à la maison tout seul avec les enfants, pis...*

*Q : Comment loin que c'est, [localité 1, localité 2] ici?*

*R : C'est about, about 20 minutes.*

*Q : 20 minutes, OK.*

*R : Ouais. But lui, comme j'ai dit, y a pris assez malade, j'peux pas le laisser tout seul à la maison.*

*Q : Non.*

*R : Pis les enfants plus, y étiont plus jeunes, so j'pouvais pas les laisser là avec lui non plus, 'cause si y prenait son seizure s'il avait une crise d'épilepsie, something là, comme, y était malade, you know.*

*Q : T'étais pas mal prise.*

*R : J'étais pris à la maison tout le temps, là, pis j'conduisais pas, so... (Janet)*

La présence d'enfants dont il faut s'occuper rend plus difficile la situation d'une mère monoparentale qui est malade.

*R : j'ai été malade avec mon Crohn's pis mon cou aussi...*

*Q : Mm.*

*R : c'est... c'est vraiment difficile pour, pour survivre, avec deux enfants... (Leah)*

Un autre répondant explique qu'il ne peut plus travailler, car sa santé s'est détériorée.

*R: I caught a small cold and I was sick for, six months that I couldn't, nothing, antibiotics, nothing could fight it. It was my system wanted, wanted to shut down.*

*Q : So, après ça, t'as arrêté de travailler ou...?*

*R : Kinda had to.*

*Q : Yeah.*

*R : It was just getting worse.*

*Q : Ouais.*

*R : Constantly worse and worse. I started working when I was 18. And I figure by then I was, I was 25, 26... I had really gotten bad and that didn't help my nerves any either. Finding out I was going to be a dad, that made me a little more on the nervous side. (Kenneth)*

Pour certains, il peut être difficile de ne plus travailler.

*R : Pis j'vas te dire une chose : ben, je m'ennuie de la pêche.*

*Q : Ouais.*

*R : J'ai tout le temps travaillé dans la pêche. (Maurice)*

*Q : Mm... C'était-tu d'Ur pour toi quand ce que... ?*

*R : Ben, c'est dur, ben s'ûr, because euh moi, j'tais un gars qui travaillaiT tout l'temps pis asteure, euh, j'peux pus travailler.*

*Q : Mm.*

*R : C'est tannant. Moi, j'étais un gars qui travaillait de 6 h du matin jusqu'à 6 h du soir, euh, pas de problème...*

*Q : Mm.*

*R : ... avec ça, là. Mais asteure, non. J'ai souffri pour 10 ans, là, pis, no more.*

*Q : Mm. OK.*

*R : Pis j'vas pas, euh, si faut que j'm'abuserais à aller travailler de nouveau, pas d'différence, j'ai pas d'éducation pour travailler dans les computers, pis moi, j'ai tout l'temps travaillé physiquement pis, j'peux pus. (Adam)*

Comme nous pouvons le voir, les problèmes de santé peuvent compromettre l'accès à un emploi, ce qui a des effets directs sur le niveau socioéconomique des répondants.

*R1 : La food bank, comment longtemps ça fait qu'on est dessus cette fois-citte? Couple d'années, hein?*

*R2 : Ça fait trois ans.*

*R1 : Trois ans.*

*Q : OK.*

*R1 : Depuis j'ai pris malade la dernière fois.*

*R2 : Pas de choix. (Aline)*

À son tour, un statut économique précaire peut aussi avoir des répercussions sur la santé des répondants, qui sont difficilement en mesure de bien se nourrir.

*R : J'essaye de descendre mes sucres parce que j'suis diabétique.*

*Q : OK.*

*R : Mais c'est difficile, comment je te dirais ça, de suivre un régime quand t'as pas de revenu. (Dolores)*

Le stress causé par la situation économique précaire des répondants peut aussi avoir des effets sur leur santé.

*R : T'es obligée de jouer avec ton budget, pis jouer tout le temps, c'est stressant. Pis plus j'ai du stress, ben plus la douleur augmente.*

*Q : OK.*

*R : C'est un cercle vicieux. Mais j'veux dire si que tu fais pas ton budget pis t'essayes pas de t'organiser. Y'a des fois, là, j'croirais j'vas venir m'assire à la table 10 fois dans la journée, pour être sûre que mon budget, là, je le dépasse pas. Ou que y arrive des imprévus, faut que tu rajustes tes affaires.*

*Q : OK.*

*R : C'est pas tout le temps évident, là. (Émilienne et Gérald)*

Certains répondants s'empêchent même de consulter un médecin, car ils n'ont pas les moyens financiers pour acheter les médicaments prescrits. Le répondant suivant s'en sort en se faisant offrir des échantillons de médicaments par son médecin.

*R : Quand que on a 200 que'que chose piasses par mois, on peut pas acheter quoi ce qu'on a besoin. Ça, c'est certain. Hum, j'avais pas de docteur pour passé six ans. Pis c'est un autre raison aussi que ma santé a, a baissé, you know, pis vite aussi. J'avais pas de docteur. Pis j'avais pas de docteur, j'avais pas d'argent pour acheter les pills, des pilules ou des prescriptions, so j'y allais pas.*

*Q : Right.*

*R : J'avais pas le temps, pis je pensais : « Quoi ça vaut la peine? J'ai pas d'argent pour acheter le stuff. »*

*Q : Mm-hm.*

*R : So, j'laisserais ça aller. Asteure, j'ai un docteur. Ça fait justement une p'tite affaire passé un an...*

*Q : OK.*

*R : ... que j'ai un docteur, asteure, so.*

*Q : Ça va-tu mieux?*

*R : Un peu, but là, presque toujours, c'est lui qui me donne les medicines médicaments, des samples que...*

*Q : OK, oui.*

*R : Eux autres, les produits qu'y donnent pour les samples, là?*

*Q : Mm-hm.*

*R : C'est ça que, que j'prends, que la moitié du temps j'peux pas afforder. (Janet)*

Le fait de recourir aux services d'une banque alimentaire aide le ménage à acheter de la nourriture ou des médicaments.

*R : Fait que j'peux me permettre de m'acheter plus de viande ou nos médicaments, qu'est pas couvert aussi là.*

*Q : Ah? T'as des médicaments qui sont pas couverts?*

*R : Des Tylenol pour l'arthrite, c'est pas couvert. Euh... Prends les pilules pour les allergies, c'est pas couvert. Du sirop pour la grippe quand ce t'es malade l'hiver, c'est pas couvert. Y'a plein de produits personnels...*

*Q : Ouais.*

*R : ... que t'as besoin qu'est pas couvert. Ça fait, ça, ça coûte, là, ça coûte de l'argent là. (Émilienne et Gérald)*

Cette répondante, qui vit des difficultés économiques, pense aux parents qui ont des enfants.

*R : Des fois, ça, ça me bug [dérange] si j'sais qu'y'en a qu'avaient des p'tits enfants, pis moi, j'peux pas acheter le, le stuff au magasin, so imagine quoi c'est, you know, trois ou quatre, cinq enfants à la maison pis, all of the sudden, l'homme peut pas travailler ou la femme travaille pas, pis... How the heck can you do it? J'sais, mon jeune, là, [nom de la personne], y travaille*

*pas, là. Y ont trois enfants, pis le bébé a seulement deux, la p'tite fille va avoir trois ce mois-ici, pis le plus vieux va avoir sept cet été. Pis lui, y est diabète, diabetic.*

*Q : Mm.*

*R : So, entre les, les trois enfants pis la maladie, you know, like the, they, they're a plate full. (Janet)*

#### **4.5.1. Diète et santé**

L'état de santé des répondants impose parfois des restrictions alimentaires. Les répondants souffrant de diabète, par exemple, doivent faire attention à ce qu'ils mangent.

*R : Pis, euh, but j'aime les desserts. Pis ça, là, je m'en fais des fois, pas souvent par exemple. Ça, je mind pas, j'aime ça.*

*Q : OK.*

*R : C'est quand que j'ai des boîtes de Nutri Bars ou de quoi de même, des fois des candies, des chocolats comme de Noël pis ça, là.*

*Q : Mm-hm.*

*R : Ça, faudrait pas trop j'en mange trop parce j'ai la diabète aussi. (Aline)*

*R. Au goût, j'aime ben mieux le fricassage [rire]. Anything qu'est fricassé. À la santé, j'suis pas supposée de l'avoir, so, t'sais là, j'essaye de suivre pas mal ma diète à cause de ma diabète.*

*Q : OK. Quoi c'est tu disais, que fricassé, c'est pas bon pour la santé? Quoi ce que tu dirais qu'est bon pour la santé?*

*R : Pas trop de sel, bouilli, toute chose qu'est bouillie, eum, des salades euh, des fruits, t'es supposé avoir des fruits. Euh, dépendant, comme moi, la diabète, j'suis pas supposée d'avoir comme trop de bananes, y'a trop de sucre dedans. (Annette)*

*Q. Pis rapport à la diabète pis ton hypertension, faut-tu qu'tu watch quoi ce tu manges?*

*R : Oui, faut pas trop j'en mange, mais j'ai comme besoin d'un montant de sucre par jour, là. Tu sais, je me pique pas, rien, juste que j'prends des médicaments, pis j'me fais tester aux trois mois. (Bernadette)*

*Q : Pis, so, tu watch, tu watch tes sucres. Y'a-tu d'autres choses que tu considères qui ce qu'est bon pour la santé à part de...*

*R : Ben, le sel, j'essaye de me tiendre loin du sel, parce que j'suis une personne beaucoup à manger du sel, là.*

*Q : Ouais.*

*R : Fait j'trouve ça dur que faut pas je n'en touche.*

*Q : So, faut tu watch le sel aussi.*

*R : Mm-hm.*

*Q : Parce que tu disais t'avais de l'hypertension, hein?*

*R : Oui. Oui. (Dolores)*

Pour certains, il peut être tentant d'acheter des repas congelés ou des boîtes de conserve, mais ils sont conscients que ce ne sont pas des choix indiqués pour leur santé.

*R : Ben, j'mangeais trop des, des fast dinners. J'suis pas supposé manger ça. J'achète ça à la Coop, c'est inque deux piasses, une piasses que'que chose pis, t'sais veux dire?*

*Q : Mm-hm.*

*R : Ben, quand t'en manges pis y'a trop de sel dedans [...] Des cans de, de, les légumes en can, [...] y'a du sel de dedans, [...] la soupe, y'a du sel de dedans, c'est pas bon pour moi. (Maurice)*

Certains répondants doivent éviter les aliments qui peuvent interagir avec leurs médicaments.

*R : Avant, j'mangeais, j'mangeais anything, but asteure que j'suis malade, là, asteure, faut j'mange mes fruits pis mes légumes. Comme, mes fruits, c'est comme mes pommes, mes oranges, mes bananes. Mes grapes. You know, toutes des fruits de même, là?*

*Q : Mm-hm.*

*R : Except du grapefruit parce que ça, j'ai des, j'prends des médicaments pour ça.*

*Q : OK.*

*R : Pour mon blood pressure, mon diabetique, mon cholesterol pis ça, à cause ça c'est toute haut. (Diane)*

Les répondants consomment parfois des denrées dont la date de péremption est dépassée, ce qui comporte des risques pour la santé. La question qui se pose pour certains n'est pas de savoir si la date de péremption est atteinte, mais jusqu'à quel point on peut la dépasser.

*Oui, j'en ai eu de mes expériences où ce tu sais le manger était pas bon pis je m'ai rendue malade. But, tu sais, c'est pas tout le temps pis, t'sais, faut juste tu watch. Faut tu gardes le meilleur, faut tu 'gardes tout ça, 'gardes tes dates... Euh, j'ai une, j'ai une chum qu'est une diéticienne, pis a disait : « OK, les tomates : ça, ça peut être daté trois mois euh, de loin, de vieux, pis ça fait pas différence parce que des tomates, c'est de quoi qui, là-dedans, du sel, c'est la way qu'y, que tu sais qu'y le mettent en can que ça tient longtemps. » (Carole)*

Dans les soupes populaires, il peut être difficile de suivre une diète adaptée à ses besoins alimentaires et nutritionnels.

*R : Le docteur m'a dit que faullait je [surveille] le sucre, pis le sel, pis la graisse...*

*Q : OK.*

*R : Ça fait que faut j'fais attention avec ça. Parce que, des fois, tu manges à des places, tu vas manger à des places comme la soup kitchen pis de... c'est pas tout l'temps la même chose, hein.*

*Q : Mm.*

*R : Mais... y m'a dit ça, y dit faut j'arrête, j'arrête le... moins de sucre, moins de sel pis moins de graisse, ça fait que... (Donald)*

Plusieurs aliments offerts par les banques alimentaires ne répondent pas non plus aux besoins alimentaires et nutritionnels individuels de certains répondants ayant des problèmes de santé.

*Q : Ça qui te donnent à la banque alimentaire comme, comment longtemps que tu dirais que ça last?*

*R : Mais ça dépend parce que la viande qu'y donnent, j'veux dire y donnent, d'habitude, habitude y donnent du, des saucisses. Ben, des saucisses, nous autres, c'est, c'est contre-indiqué pour notre santé, là.*

*Q : OK.*

*R : On a pas le choix, faut qu'on le mange quand même, là. (Émilienne et Gérald)*

Donc, même si cela comporte des risques pour la santé, des répondants consomment des denrées contre-indiquées pour leur état de santé.

*R : Ya des choses beaucoup aussi, comme des p'tits biscuits pis des affaires, là. Mais c'est que'que chose qui aide pas vraiment, les p'tits biscuits salés, les p'tits biscuits sucrés, là... J'veux dire, c'est ben beau qu'y en donnent. Des fois, y'a deux, trois boîtes, là. Mais tu vas pas, tu vas pas en manger à tous les repas, là. Tu peux pas te permettre d'en manger à tous les repas, là.*

*Q : Ouais.*

*R : Pis y'a des choses qui aident, mais y'a d'autres choses que, on le mange quand même parce que...*

*Q : Ouais.*

*R : ... on a pas le choix, là. (Émilienne et Gérald)*

La répondante suivante est consciente que le fait de cuisiner ses repas lui permet de mieux en contrôler les ingrédients.

*Q : OK, y'a-tu d'autres choses que vous regardez pour la santé?*

*R : Surtout le, le gras, le sucre. Le sel. Mais quand que tu cuisines toi-même, tu peux, tu sais quoi ce que t'as mis dedans ta confiture. (Émilienne et Gérald)*

Compte tenu du contexte dans lequel vivent ces personnes, la difficulté de suivre une diète qui soit appropriée peut devenir une source de stress.

*R : Comme, là, j'vas essayer de me, de me motiver pour essayer de suivre à travers des Weight Watchers, là. Ma fille avait des livres à la maison. Mais c'est un stress de plus. Faut tu penses, faut que tu calcules quoi ce que t'as mangé le matin. Mais quand ce que les choses, les fruits ou les légumes que t'as pas à la maison, là, c'est ben beau, mais tu peux pas dire : « Ben là, faut j'mange tant de sortes de fruits et de légumes dans la journée, là. » Pis là, c'est un stress de dire : « Eille, là, faut pas trop j'mange de pain, faut pas trop j'mange ci, faut pas trop j'mange ça. » Ben, inque le stress, là, tu manges inque une tranche de pain, j'pense tu vas engraisser pareil à ça. Faut que j'dis tout suite, là, j'peux pas... C'est... Ça devient trop lourd. Excuse. [La répondante est émue aux larmes.] (Émilienne et Gérald)*

## **Conclusion**

Plusieurs répondants éprouvent des problèmes de santé physiques ou psychologiques. Certains de ces problèmes réduisent leur mobilité ou leur capacité à effectuer des tâches dans la vie quotidienne. Dans certains cas, les problèmes de santé empêchent les répondants d'occuper un emploi, ce qui contribue à rendre leurs conditions économiques plus précaires. De plus, leurs problèmes de santé limitent ce qu'ils peuvent manger et leur imposent certaines restrictions alimentaires. Or, il peut être difficile de suivre les indications alimentaires lorsqu'on recourt aux banques alimentaires ou aux soupes populaires. Dans certains cas, les répondants disent ne pas avoir le choix de mal manger, sinon l'alternative serait de ne pas manger du tout.

Ce que montre cette analyse est l'imbrication étroite de la santé, de la situation économique et de l'alimentation des individus. Dans certains cas, nous sommes en présence d'une relation d'interdépendance entre la mauvaise alimentation et les problèmes de santé, qui accentue les incapacités des individus et leur précarité économique.

Certaines personnes peuvent compter sur l'aide de proches dans leur vie quotidienne. Les extraits d'entrevues montrent que certaines personnes font preuve de résilience, même si cela peut être très éprouvant physiquement et psychologiquement. Le niveau de stress et d'insécurité de même que les émotions sont observables. Dans certains cas, nous percevons que les répondants parviennent difficilement à maintenir un équilibre, plutôt précaire, entre les exigences de la vie familiale (tâches quotidiennes, éducation et soins des enfants), de la santé (de soi ou des parents) et de l'emploi (quand un répondant occupe un emploi) et les contraintes financières.

## 4.6. Langue et situation minoritaire

Dans cette partie, nous abordons la dimension linguistique de l'enjeu de la sécurité alimentaire. Nous avons voulu mieux comprendre le rapport des répondants à la langue française et voir si la langue peut constituer un enjeu pour ces répondants qui ont à relever des défis importants sur le plan économique, de la santé et de l'alimentation.

### 4.6.1. Vécu linguistique des répondants

Sur le plan linguistique, les répondants sont francophones, mais ce mot renvoie à une pluralité de vécus et de situations linguistiques. Si certains ont vécu dans des familles francophones, d'autres ont vécu dans des familles exogames<sup>14</sup> et même anglophones. Ces derniers ont appris le français en ayant vécu dans un milieu francophone, par exemple. Certaines familles sont francophones, mais que le fait de déménager dans une ville anglophone favorise un usage de la langue anglaise.

*R : Mes parents parlent français.*

*Q : OK.*

*R : Pis là, là, asteure, quand que mon père avait déménagé à Fredericton parce que y avait une job, on parlait toute anglais.*

*Q : OK.*

*R : So, on avait commencé à parler anglais avant qu'on parlait français. (Diane)*

Un répondant fait part de son vécu linguistique. Issu d'une famille exogame, il raconte comment son école a été divisée en une section française et une section anglaise. Il lui était devenu interdit de parler en anglais avec ses amis anglophones. L'emploi de mots anglais dans des conversations en français était interdit.

*R : Yeah, 'cause I was like, at, at one point, I was playing music with a guy from that, that ran like a music course there. He was always trying to be like : « You have to talk French, like, tu peux pas dire le fun, faut que tu dises amusant. » Like, gotta be like on it, 24. I had a really hard time. (Adam)*

Il a vécu cette expérience comme une forme de ségrégation.

*Q : So, toi, t'aurais aimé que ça garde, ça garde comme le half and half but...*

*R : Yeah, well, not as such a segregation, like. Like you're in trouble if you talk to the English-side person, if you're on the French side and vice-versa. (Adam)*

Cette expérience l'a frustré et il a décidé de poursuivre ses études dans la section anglophone de l'école. Or, l'impossibilité de parler à ses amis francophones, une fois qu'il fut passé du côté anglophone, a fait en sorte que ses compétences en français ont diminué.

*R : And a large part of like me forgetting, I find, French, is because they didn't just let us hang out together. Like, if we could have hung out together all the time, the English side and the French side, I would have talked French most of the time and the English side would have, like, you know what I mean, like, there would have been a middle ground, so like I coulda kept the French rolling. (Adam)*

Une répondante a aussi perdu certaines compétences linguistiques en français.

<sup>14</sup> Une famille exogame est une famille dont les parents ont deux langues maternelles distinctes, soit l'anglais et le français.

*R : So, but, mon écriture en français est pas aussi bon que ça quand j'étais jeune, là. J'avais laissé aller la classe française, pis j'ai été avec le français spéciaux.*

*Q : OK.*

*R : Pour les Anglais.*

*Q : Ah ouais?*

*R : Seulement, 'cause mes amis, j'avais une couple d'amis qu'étaient de là, dans cette classe-là, so j'ai faké que j'savais pas quoi ce qu'y allait on en français, pis je le savais, but, j'ai, you know...*

*Q : Tu voulais aller avec tes friends, là.*

*R : Ah ouais, je me kick le derrière asteure but... Back then, I had a good plan [rire]. (Janet)*

Certains répondants disent parler une variété de français différente du français parlé dans le Nord du Nouveau-Brunswick ou au Québec.

*R : Ou je le comprends, mais j'peux pas te répondre. OK que j'aurais pas pu, y'aurait, y'avait beaucoup de mots j'avais oubliés, OK? Y'avait beaucoup de mots... Pis même asteure, au jour d'aujourd'hui, des fois, c'est half and half, sais veux dire? C'est moitié-moitié, j'peux le dire, t'sais, c'est juste j'sus assez accoutumée à le dire half and half, j'dis half and half, OK. Euh, y'a beaucoup de monde que tu rencontres de dedans ta communauté qui sont comme moi, Acadienne, tu parles half and half. Euh, y'a, j'vois, des fois, j'vois ça comme j'peux te lire toute le français. (Carole)*

Plusieurs répondants sont bilingues et vivent en anglais ou en français, selon les situations ou les milieux (travail, famille, amis, lieux publics).

*Q : Mais à la maison, icitte, tu parles usually en français?*

*R : Well, si que c'est che'ques-un qui comprend point le français, là, j'parle anglais. Comme mes friends, j'ai des friends qui parlent point le français.*

*Q : OK.*

*R : Pis j'parle anglais. (Jacqueline)*

Dans les espaces sociaux, comme la famille, les réseaux d'amis ou le travail, les répondants passent souvent d'une langue à l'autre.

*Q : À maison, quoi ce que vous parlez plus?*

*R : En français. J'parle à mes enfants, mon homme est inque anglais...*

*Q : Ah ouais?*

*R : Y parle inque l'anglais.*

*Q : OK.*

*R : Ça fait moi, j'ai tout le temps parlé aux enfants en français, y m'avont répondu en anglais. (Nicole)*

Plusieurs répondants passent de l'anglais au français sans même sans rendre compte, tellement les deux langues sont intégrées au quotidien.

*Q : À la maison, tu parles en anglais, j'pense, hein?*

*R : Lui parle l'anglais, so, icitte, on parle usually anglais, mais si j'suis along pour che'ques-un qu'est français, parle usually français. Half and half. Euh, j'parle français, anglais, l'll switch out like in the same sentence.*

*Q : OK.*

*R : J'parle en français, tout d'un coup c'est English. You know, like...*

*Q : Yeah.*

*R : I don't even realize que j'le fais. (Rachelle)*

Pour quelques répondants, il importe que les enfants parlent français à la maison.

*R : À la maison, ça, j'suis pas mal stricte là-dessus, faut ça soit en français.*

*Q : Ah oui?*

*R : Ouais, parce j'ai des enfants qui aiment de parler en anglais, pis souvent, j'suis comme... Pour moi, c'est une affaire de respect, because que j'suis française. So, si j'te parle en français, réponds-moi en français. (Rebecca)*

#### **4.6.2. Compétences linguistiques**

Concernant les compétences linguistiques, certains répondants sont unilingues francophones, alors que plusieurs autres sont bilingues. Certaines personnes bilingues se sentent plus à l'aise en anglais tant à l'oral qu'à l'écrit.

*R : L'anglais, ça, j'comprends mieux. Quand ça vient pour écrire, j'trouve le, le français, y poussent trop, trop le français de québécois icitte, là, c'te boute-icitte. C'est pas mon language. (Dolores)*

*R : Je me sens très bon dedans l'anglais, ben plus bon que je me sens en français. But en pratiquant mon français, parce que j'ai perdu beaucoup de mon français, sais j'veux dire? But là, j'essaye tout le temps, comme j'lirai en français. J'peux lire un whole livre en français des fois, pis j'comprends linque la moitié, t'sais veux dire? But, euh, j'essaye, j'essaye de le, j'ai venue bien mieux. OK, y'a un temps passé, je t'aurais eu dit, non faut que tu me parles en anglais parce que j'peux pas comprendre. (Carole)*

Certains répondants bilingues maîtrisent le français et l'anglais à l'oral, mais ne peuvent pas lire ou écrire en français.

*R : Non, mais j'leux parle en français quand même. À l'hôpital, j'parle français. Euh, c'est inque quand ça vient en écrit que je, ouais, en écrit, c'est plus... Ouais, en écrit, c'est plus anglais, ouais. But ça me fait pas de différence either or. (Annette)*

*R : J'ai pas trop d'études à l'école, j'ai pas, j'ai pas vraiment été à l'école, comme j'ai arrêté j'étais jeune pour aller travailler pis...*

*Q : Mm-hm.*

*R : J'ai pas vraiment d'éducation, comme j'peux pas vraiment lire pis écrire. (Serge)*

Certains répondants, qui vivent dans un contexte favorisant l'usage de l'anglais, en viennent à perdre leurs compétences en français.

*R : It's been a while since I've spoke French, it's been quite a while. So, I'm sorry. I'm trying. (Leah)*

*R : [...] and then I moved to like Halifax after one year of university. So, was like three years after like being out of a French community and like about six years after being out of the French like side of school. And, like, I moved to Halifax and, still pretty good talking French and I still, like, can talk French if I really force it. I just don't like doing it 'cause I always have to, like, stop and think about what I'm going to say rather than being able to express myself properly. (Adam)*

Plusieurs répondants font la distinction entre le type de français qu'ils parlent et un autre type de français parlé dans une autre province.

*R : Quand j'ai laissé [province], j'étais en Ontario, c'était plus le, le... j'dis pas le plus beau français, mais c'était presque tout français. Ici, c'est de la slang, le français, l'anglais pis l'acadien toutes mêlés ensemble. (Janet)*

*R : Inque en français, y a de la misère... Dépendant t'sais comme du, du français Québec, là, y a de la misère, t'sais, là? Pis moi, j'ai de la misère certaines affaires, t'sais, là, certaines choses, là. Mais depuis ce que j'travaille aux cabines, t'en apprends...*

*Q : Uh-huh.*

*R : Mais quand qu'y rentrent dans la porte pis j'sais, j'sais tout de suite si y sont Québec, pis je les avertis : « Moi, mon français est pas le même que vous autres. » Fait que, bear with me, like. (Nicole)*

#### **4.6.3. Importance de la langue**

Pour les personnes qui parlent surtout ou uniquement le français, c'est généralement important de pouvoir communiquer en français. Une répondante apprécie le fait de pouvoir communiquer en français dans un environnement anglophone, au point d'être tout émue lorsqu'elle en parle.

*R : But, j'suis assez contente quand j'rencontre des Acadiens, like dans les magasins ou en ville, là.*

*Q : Ouais.*

*R : Pour avoir la chance de parler.*

*Q : Yeah. OK.*

*R : C'est ben meilleur. [Elle devient émue.] (Janet)*

Un répondant raconte que, pour la génération de son père, l'attachement au français était fort et émotif. Après avoir réalisé que le français pouvait disparaître, le père d'un de ses amis a fondu en larmes. Mais lui ne partage pas cet attachement à la langue française.

*R : And I don't know how many times I've heard adults in, like, my French community talk about how they were really fearful about, like, their French language disappearing. Like hardcore, like, like, I remember one guy, like my buddy's dad, crying one time because he, or something, something he had read, or something, because he felt like all the French was going away. He would only ever talk French. Like, if he had to say something in English or something, he wasn't very happy. And there was a lot of that kind of like black and white mentally down there. (Adam)*

Sans dire que c'est important, certains répondants sont heureux de pouvoir communiquer en français (Serge). Pour d'autres, c'est important de communiquer en français pour ne pas perdre cette compétence.

*Q : Pis tu dirais-tu que c'est important pour toi de parler français?*

*R : Oui, pour tiendre mon français, parce que les autres, mes sœurs pis ça, y avont toute oublié leur français. Une coupelle qui peuvent le parler encore. (Aline)*

*R : Comme que j'dis, ben oui, la langue est... Faut tu, faut utiliser la langue, t'as été élevé avec. Pis si... le plus tu peux utiliser, le moins tu vas l'oublier. (Carole)*

C'est aussi important pour elle que ses enfants conservent leurs compétences en français.

*R : Moi, j'ai pas perdu le mien parce que j'ai même dit à mes p'tits enfants : « Vous devrez tiendre vos deux langues parce que, otherwise, vous allez l'avoir besoin plus tard. » Si y peut pas le parler, y seront obligés de l'apprendre parce que y auront pas le choix. (Aline)*

Une autre répondante réalise qu'elle est en train de perdre ses compétences en français.

*Q : OK. Pis, eum, c'est-tu important pour toi de parler en français?*

*R : Oui, c'est très important pour moi de parler en français, parce que là, j'sais c'est ma langue, pis j'devrais être fière de ma langue. C'est juste que faut je la ré-apprends. (Carole)*

Pour les répondants bilingues, ce n'est généralement pas important de pouvoir communiquer en français.

*Q : Dirais-tu que c'est important pour toi de parler français?*

*R : C'est pas vraiment, vraiment important parce que... ben... c'est, c'est correct de l'avoir, le français, deux langues. Mais, pour moi, c'est pas beaucoup important parce que je parle tout l'temps anglais. À part quand ce que je rencontre quelqu'un comme toi qui veut parler français, là je parle français. (Donald)*

*Q : Pis comme, disons quand ce que tu vas à des affaires comme à l'hôpital ou des food banks pis ça, tu demandes-tu pour te faire servir en français?*

*R : Ben, je sais pas... Si que y'a des Français, c'est alright, but sinon, ben je m'arrange pareil. (Serge)*

*Q : OK. Pis là, j'aimerais parler de la langue. Quand ce tu vas à la food bank, c'est-tu en français ou en anglais?*

*R : Français.*

*Q : OK. C'est-tu important pour toi ça?*

*R : Mm, pas vraiment parce j'suis vraiment bonne dans les deux langues, en anglais pis en français. Pis y'en a une qui est anglaise, but elle, a travaille le storage, so, comme... But ça me dérange pas, même si faut j'y parle en anglais ou même si que y nous serviriont en anglais. But y sont français. (Rebecca)*

Plusieurs sont plus à l'aise de recevoir les services en anglais, notamment dans des contextes où on utilise un vocabulaire technique, comme dans les établissements de santé ou de justice. Certains répondants ont perdu l'habitude de parler en français.

Certains commentaires des répondants permettent de comprendre leur attitude à l'égard de la langue de service. Pour certains, c'est une question de politesse ou de civilité de parler en anglais en présence d'un anglophone, même si le groupe est majoritairement francophone.

*R : J'trouve que même en, quand ça vient pour l'anglais, on peut être 9 personnes icitte, on peut être 10 personnes dans le room, y n'a 9 de nous autres qui peut être français, si qu'y n'a un Anglais, là, on va toutes parler en anglais. C'est la politesse. (Annette)*

*R : But je l'aime pas à parler français avec quelqu'un qui comprend pas le français, parle pas en français à che'qu'un, c'est, c'est pas, not nice. (Wendy)*

Cependant, à la maison, certains répondants, exigent le français.

*R : À la maison, ça, j'suis pas mal stricte là-dessus, faut ça soit en français.*

*Q : Ah oui?*

*R : Ouais, parce j'ai des enfants qui aiment de parler en anglais, pis souvent, j'suis comme, pour moi, c'est une affaire de respect, because que j'suis française. So, si j'te parle en français, réponds-moi en français. (Rebecca)*

#### 4.6.4. Langue de service

Pour certains répondants francophones, c'est important de se faire servir en français.

*Q : J'allais pour te demander si que c'est important que tu te fasses servir en français, mais c'est pas juste important, c'est...*

*R : C'est, ouais.*

*Q : Essentiel.*

*R : Ouais, mais quand ce qu'y parlent anglais... Des fois, comme j'vas au dépanneur anglais, ben là, je me débrouille, là, comme...*

*Q : OK.*

*R : Mais à part de ça, c'est français. Moi, c'est français [rire]. (Hélène)*

Pour d'autres répondants, bilingues, cela n'est pas si important. Dans certains cas, il peut être important de pouvoir communiquer en français, mais cela ne dérange pas la personne si elle se fait servir en anglais. (Sam)

*Q : Aimerais-tu mieux que ça serait en français?*

*R : Honnêtement, non.*

*Q : Non? Ça te dérange pas.*

*R : Ça me dérange pas. Parlé, ça me dérange pas; en écrit, je l'aime mieux en anglais. (Annette)*

Il y a d'autres répondants que la langue de service semble laisser indifférents.

*Q : OK. Mais si tu pourrais te faire servir en français à la food bank, t'aimerais-tu mieux ça?*

*R : Ouais, ça me bâdrerait [dérangerait]...*

*Q : Ça te bâdrerait pas...*

*R : Non, not a bit. (Wendy)*

Certains francophones feront des efforts pour communiquer en anglais dans un milieu anglophone. Dans un contexte hospitalier anglophone au Nouveau-Brunswick, même si la *Loi sur les langues officielles* oblige les hôpitaux à offrir leurs services dans les deux langues officielles, des répondants expliquent comment se fait la communication avec le personnel.

*R : Mais, disons que j'vas en que'que part, pis qu'y parlont juste anglais, euh... J'vas essayer de, de me faire expliquer du mieux qu'on peut. Pis quand ce qu'y a été à l'hôpital Saint-Jean, y'avait une garde-malade sur le plancher qui parlait français.*

*Q : Ah ouais?*

*R : J'ai pas, j'avais pas le choix de, de chercher les mots pour me faire, me faire comprendre, mais quand ça venait pour le côté, euh, pour les médicaments, pis toutes les termes médicaux, j'demandais à la garde-malade qui parlait français, absolument. Mais j'exigeais pas pour les services d'avoir quelqu'un français. Je me disais... Ben, y étions assez smarts, là, que, y me disaient... Disons qu'on, que j'voulais savoir que'que chose, ben j'y disais, là : « Moi, je te comprends un p'tit peu, j'connais des mots un p'tit peu, mais vous autres, vous allez être obligés de faire un boute de chemin aussi, là. »*

*Q : Ouais.*

*R : Même si c'est comme juste faire un dessin pour qu'on se comprend, là.*

*Q : OK. C'est ça qu'y ont fait?*

*R : Mais oui, on a fait, on a fini par se comprendre. Pis j'fessais sur une madame qu'était unilingue anglaise...*

*Q : OK.*

*R : ... le temps qu'y était à l'hôpital, pis à la fin, on se comprenait, là.*

*Q : Ah? Ah ben.*

*R : On s'assisait là, pis on finissait par se comprendre. Mais j'comprends les, plusieurs mots anglais, j'peux utiliser beaucoup de mots. C'est quand ça vient à faire des phrases que, là j'viens perdue, là. (Émilienne et Gérard)*

Ainsi, dans certains contextes de services où sont employés des mots techniques, certains préfèrent que ce soit en anglais.

*Q : Pis tu dirais-tu que c'est important pour toi de parler français?*

*Roger : Euh, ça dépend les questions. Euh, on va dire si j'vas en cour ou de quoi de même, j'aime mieux que le juge me parle en anglais qu'en français, because...*

*Luc : C'est plus aisé.*

*Roger : Y sortont des grands mots que j'comprends pas.*

*Cynthia : Y parlont pas chiac, tu veux dire.*

*Roger : Yeah.*

*Cynthia : Well.*

*Q : OK.*

*Luc : Un mot anglais qu'est long de même, ben zeux sortiont euh... [Il augmente la distance entre ses mains.]*

*Cynthia : Oui.*

*Roger : So, ben, quand j'vas en cour, euh, english. (Roger, Luc et Cynthia)*

*R : Des fois, j'vas à l'hôpital français, j'veux utiliser mon français. Ben, des fois, j'y dirai de me répéter quoi ce qu'y m'ont dit en anglais pour être sûre que j'oublie pas les instructions.*

*Q : Ah OK.*

*R : OK? Pis pour être sûre que j'ai compris comme y faut. (Carole)*

Cinq répondants reçoivent leurs services en anglais dans des banques alimentaires du Sud-Est du Nouveau-Brunswick ou à Halifax. Parmi eux, deux répondants mentionnent qu'il y a du personnel francophone, soit un répondant du Sud-Est et l'autre de Halifax. Treize répondants reçoivent leurs services en français (Sud-Ouest de la Nouvelle-Écosse et Péninsule acadienne) et quatre répondants les reçoivent en anglais et en français.

*Q : Quand ce tu vas à la food bank pis à la soup kitchen ou à [Nom d'une maison d'hébergement d'urgence pour itinérants], euh, c'est-tu surtout en français ou en anglais que tu te fais servir?*

*R : Moi, [nom de la personne qui gère la soupe populaire] sait comment parler français, so elle est très bonne en français. Pis on dirait c'est une Française de par icitte, so a comprend quoi ce que j'dis même si des fois c'est half and half, OK. (Carole)*

Même s'il y a un employé francophone, il se peut que la communication se déroule en anglais :

*Q : À la food bank ici, ton aide, le food bank, c'est en anglais, j' imagine, hein?*

*R : Yeah.*

*Q : Y'a-tu du monde français en toute?*

*R : Y'a un peu de français ici, mais pas...*

*Q : Pas trop.*

*R : Yeah, not, well... (Rachelle)*

Il peut aussi y avoir des employés francophones qui ne parlent plus le français.

*Q : Pis quand ce tu vas à la food bank?*

*R : Là, c'est anglais.*

*Q : Y sont anglais à la food bank, ah ouais? OK.*

*R : Ben, y... J'crois que la femme à... C'est because, well, yelle, ouais, elle est, elle est Française, j'crois, though, hein? A parle pas français, though. OK. Parce que la fois que ceux-là de Québec avont été, fallait qu'elle aille trouver quelqu'un derrière en que'que part pour... OK. (Luc)*

## Conclusion

Le premier constat que nous pouvons faire concernant la langue de service dans les banques alimentaires est qu'il ne s'agit pas d'un enjeu qui ressort des propos des répondants. Dans les milieux bilingues ou majoritairement anglophones, le contexte et la socialisation linguistiques des répondants font en sorte que la plupart de ceux-ci sont bilingues. Lorsque les services sont offerts en anglais uniquement, ils ne s'attendent pas à les recevoir en français et ne vont pas les demander en français. Dans certaines situations où le vocabulaire employé est particulièrement technique (services de santé ou devant la justice), on préfère parfois se faire servir en anglais.

## 5. ÉLÉMENTS DE SYNTHÈSE

### 5.1. L'insécurité alimentaire et les dimensions influentes

L'analyse permet de mieux comprendre l'insécurité alimentaire vécue par des francophones et elle permet de saisir certaines dimensions qui accentuent ou qui atténuent l'insécurité alimentaire sans l'éliminer complètement.

#### L'insécurité alimentaire

Les revenus des répondants sont insuffisants pour leur assurer la sécurité alimentaire. Une fois le logement payé, il ne reste pas assez d'argent aux répondants pour subvenir à leurs autres besoins. Le recours aux banques alimentaires ou à d'autres formes d'aide alimentaire est généralement nécessaire.

L'insécurité alimentaire se caractérise par le fait de manquer de nourriture de façon épisodique ou régulière et de manquer de nourriture de qualité. L'inquiétude de manquer de nourriture est observable dans les commentaires des répondants. Parfois, ils savent que ce qu'ils mangent n'est pas recommandé pour leur santé ou n'est pas de qualité, mais, comme le dit Émilienne : « On a pas le choix, faut qu'on le mange quand même, là. »

Les répondants développent plusieurs stratégies pour faire face à l'insécurité alimentaire qu'ils vivent. Pour plusieurs, la gestion de leurs maigres revenus est un casse-tête constant. Ils sont à l'affût des aubaines, ils achètent ce qui est le plus économique et ce qui procure un sentiment de satiété. Ils cherchent à se faire plaisir à l'occasion.

Certains répondants ont un jardin qui leur permet de réduire leur insécurité alimentaire. Ils peuvent faire leurs propres conserves. Certains cuisinent leurs repas et peuvent ainsi mieux contrôler la quantité de sel, de sucre ou de matières grasses contenus dans leur alimentation.

#### L'alimentation

En général, les personnes accordent une grande importance dans leur alimentation à la viande, aux pommes de terre et aux produits raffinés (pain ou pâtes). Les connaissances en matière de nutrition, de « ce qui est bon pour la santé », semblent assez générales dans l'ensemble. Les répondants savent que les fruits et les légumes sont bons pour la santé, mais ils disent ne pas pouvoir se les permettre souvent. Ils sont souvent conscients de faire des compromis alimentaires qui ne sont pas toujours bons pour leur santé, mais ils n'ont « pas le choix ».

Les compétences dans la préparation des aliments varient beaucoup d'un répondant à l'autre. Certains cultivent un jardin et savent préparer des conserves et des repas en grandes quantités qu'ils peuvent ensuite congeler. Cela permet d'atténuer leur insécurité alimentaire. Pour d'autres,

ce type de compétences est quasi inexistant, venant accentuer leur insécurité alimentaire et leur dépendance à des sources d'alimentation externes.

### **L'aide alimentaire**

Le recours à l'aide alimentaire est généralisé chez les répondants. Si les proches peuvent aider à l'occasion (famille ou amis), les banques alimentaires viennent pallier une partie des besoins alimentaires de leur ménage. Selon les répondants, l'aide permet d'atténuer les besoins pendant quelques jours, une semaine, voire deux semaines au plus.

Les aliments qu'ils reçoivent des banques alimentaires sont parfois périmés et les répondants doivent parfois en jeter une partie. Plusieurs observent un manque de variété dans les boîtes. Il n'y a pas suffisamment de viande, de fruits et de légumes selon plusieurs répondants. Cependant, les répondants ne sont pas à l'aise de critiquer la nourriture reçue des banques alimentaires, car elle est gratuite et ils se sentent redevables de l'aide reçue.

Même si la quantité d'aliments et la qualité des aliments ne sont pas optimales, nous avons pu constater que les répondants comptaient sur cette aide alimentaire. Celle-ci est devenue essentielle dans la gestion de leur situation économique et alimentaire. Comme le mentionne Adam, même les agents de l'aide sociale « expect you to go to the food bank ».

Il reste que le recours aux banques alimentaires peut être une expérience difficile, gênante, voire humiliante dans certains cas. La manière d'offrir ce service est déterminante dans l'expérience que vivent les répondants. Un service empreint d'empathie, de respect et de générosité contribue à faire vivre cette expérience dans la dignité. Cependant, certains répondants se sont sentis jugés ou mal traités, ce qui contribue à rendre l'expérience encore plus difficile.

Les répondants cherchent, malgré leur situation difficile, à conserver une relative autonomie. Plusieurs extraits d'entrevues montrent qu'ils ne veulent pas profiter de l'aide des proches plus que cela n'est nécessaire.

### **La santé**

La majorité des répondants rapportent qu'ils ont au moins un problème de santé, qui est souvent chronique. Les problèmes de santé touchent davantage les répondants qui ont plus de 50 ans. Plusieurs répondants disent avoir des problèmes de santé mentale : dépression, stress, sautes d'humeur. Quelques-uns ont ou ont eu des problèmes de dépendance : alcool, drogue et/ou jeu. Parfois, leurs parents avaient des problèmes de santé ou de dépendance. Dans certains cas, un enfant ou un parent malade fait partie du ménage.

Nous avons vu que les problèmes de santé peuvent empêcher les répondants de travailler, ce qui contribue à précariser davantage leur situation économique. Ces problèmes peuvent limiter leur mobilité ainsi que leur capacité à maintenir une certaine autonomie alimentaire soit en produisant ou en transformant des aliments, soit en préparant des repas.

### **La situation économique**

Les répondants ont de faibles, parfois très faibles revenus qui proviennent de l'aide sociale, d'une pension de sécurité de vieillesse, d'un emploi à bas salaire, d'un travail saisonnier ou occasionnel ou de l'assurance-emploi. Plusieurs répondants ont déjà occupé auparavant un emploi, mais ils ont connu une baisse soudaine de revenu à la suite de la perte de leur emploi, souvent pour des raisons de santé.

Les conditions socioéconomiques des répondants sont caractérisées par la précarité financière et les difficultés économiques. En fait, presque la totalité des personnes interviewées avaient connu ou connaissent des difficultés économiques au moment de l'entretien.

Les coûts associés au logement représentent une part très importante de leurs dépenses, si bien qu'il reste peu d'argent pour les autres dépenses, dont celles liées à l'alimentation. La consommation des répondants est réduite au minimum. Certains répondants sont dépendants d'autrui pour se rendre à la banque alimentaire ou pour se déplacer. Ils peuvent éprouver des difficultés pour se déplacer et, dans certaines situations, ils n'ont pas l'argent pour payer leurs déplacements. Ces défis sont présents en ville, mais ils sont plus aigus en milieu rural. Cette situation de précarité économique incite les répondants à mobiliser des ressources (connaissances et savoir-faire, liens sociaux, aide alimentaire disponible) pour développer des stratégies afin de réduire l'insécurité alimentaire du ménage.

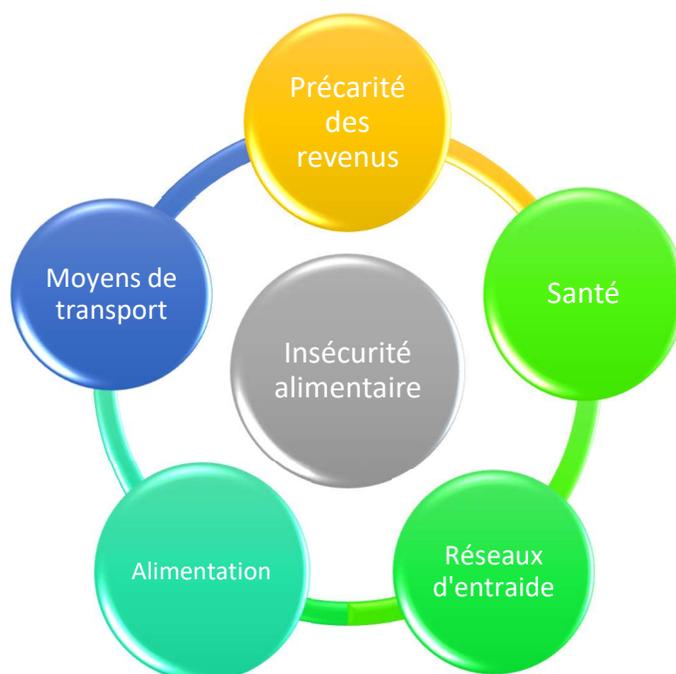
### **La langue**

En général, la langue des services n'est pas un enjeu pour les répondants. S'ils vivent dans un milieu majoritairement francophone, les services sont offerts en français. S'ils vivent dans un milieu majoritairement anglophone où les services sont en anglais, les répondants de ces régions sont bilingues et utilisent l'anglais. Cela n'est pas surprenant dans la mesure où même pour un enjeu qui est vital, comme la quantité et la qualité de la nourriture reçue, les répondants ne sont pas à l'aise d'en juger de manière critique. Leur situation de précarité et de vulnérabilité ne les prédispose sans doute pas à faire de la langue un enjeu. Cependant, pour certains, le fait d'avoir des compétences en français est important et ils prennent des moyens pour les conserver en privilégiant l'emploi du français à la maison, par exemple.

## 5.2. L'insécurité alimentaire : précarité de revenu, incapacité de santé et entraide

L'analyse qui précède permet de voir que l'insécurité alimentaire met souvent en relation plusieurs dimensions de la situation vécue par les répondants qui contribuent à accentuer ou à diminuer leur insécurité alimentaire.

Comme nous l'illustrons ci-dessous, les principales dimensions qui se dégagent de l'analyse sont la précarité économique du ménage, l'état de santé des membres du ménage, les réseaux d'entraide (amis, parents, organismes), l'alimentation, ainsi que les moyens de transport.



Ces dimensions constitutives de la situation vécue par les répondants peuvent exercer une influence les unes sur les autres et sur l'insécurité alimentaire. Nous l'avons vu, la précarité économique du ménage peut le faire basculer dans la pauvreté et l'insécurité alimentaire en cas de coup dur. C'est le cas, par exemple, lors de la perte d'un emploi ou lorsque l'état de santé des répondants ou des membres de leur ménage se détériore. À son tour, la précarité économique que vivent les répondants a un effet direct sur leur sécurité alimentaire, qui incite les répondants à faire des choix alimentaires contre-indiqués compte tenu de leur état de santé. En outre, de faibles revenus limitent l'accès à certains médicaments, ce qui risque d'avoir un effet sur leur santé. De faibles revenus peuvent aussi avoir un effet sur leur capacité à se payer des moyens de transport, qui comportent un coût difficile à couvrir. Une moins grande capacité de se déplacer accentue souvent leur insécurité alimentaire.

Une certaine autosubsistance alimentaire, soit la capacité de produire certains fruits ou légumes frais ou d'obtenir des aliments par la pêche et la chasse, ou la possibilité de préparer et de conserver des aliments, contribue à diminuer l'insécurité alimentaire. À l'inverse, l'incapacité physique ou le manque de tels savoir-faire contribue à accroître l'insécurité alimentaire.

Les réseaux d'entraide informels et formels, c'est-à-dire les liens de parenté et d'amitié et les services d'aide alimentaire, peuvent contribuer à diminuer l'insécurité alimentaire. Des prêts personnels, des dons de nourriture, des services de transport peuvent aider les répondants et leurs ménages à faire face aux nombreux défis qu'ils doivent relever. Les banques alimentaires, les soupes populaires et les autres services offerts pour répondre à certains besoins alimentaires, vestimentaires, de logement (logement social) ou de transport du ménage contribuent à réduire l'insécurité alimentaire du ménage.

L'équilibre entre ces dimensions ayant une influence sur la sécurité alimentaire des répondants est souvent fragile. Les répondants planifient assidûment leurs maigres ressources et élaborent des stratégies pour tenter de répondre à leurs besoins alimentaires, sans oublier les besoins liés à leur santé, au logement, à leurs déplacements, etc. L'amélioration de la sécurité alimentaire repose souvent sur la débrouillardise et des stratégies qui peuvent prendre diverses formes : augmenter les revenus en faisant de petits boulots et en pratiquant le troc; recourir à l'aide de proches ou d'organismes; cultiver un jardin ou cuisiner; acheter les aliments en grande quantité et profiter des rabais.

Nous avons vu que le logement constitue une dépense importante dans le budget des répondants. Les programmes d'aide au logement et d'aide au transport sont susceptibles d'améliorer grandement la situation des personnes qui vivent de l'insécurité alimentaire.

Nos résultats indiquent donc la présence d'un antécédent de précarité de revenu, trop faible ou instable, ne permettant pas au ménage de se protéger de l'insécurité alimentaire surtout lorsque le ménage bascule dans un épisode plus ou moins long de difficultés économiques sévères. C'est souvent en raison de la détérioration de l'état ou de problèmes de santé physique ou mentale entraînant une limitation d'activités voire une incapacité à travailler chez l'un ou pire les deux supports du ménage, ou encore chez les mères monoparentales ou avec personne à charge. L'entraide familiale et l'aide alimentaire communautaire deviennent alors une nécessité trop souvent chronique.

## **6. CONCLUSION**

Ce rapport visait à nous faire mieux comprendre la situation vécue par des personnes qui souffrent d'une forme d'insécurité alimentaire. Nous l'avons vu, cette problématique est directement liée à la situation économique précaire des personnes et, souvent, à leur état de santé.

Le revenu tiré de l'aide sociale demeure nettement insuffisant pour répondre aux besoins primaires des personnes tels que le logement, une alimentation adéquate et la capacité de prendre soin de sa santé. Il est difficile d'envisager une amélioration de la sécurité alimentaire de ces personnes sans une augmentation de leurs revenus et de l'aide sociale.

Le revenu provenant d'un emploi à bas salaire est aussi insuffisant face à l'augmentation du coût de la vie, en particulier l'augmentation importante du prix des aliments dans les provinces maritimes. L'augmentation du salaire minimum permettrait également de réduire l'insécurité alimentaire chez les travailleurs à faible revenu.

Nous avons pu constater à quel point ces personnes font preuve de débrouillardise pour subvenir aux besoins de leur ménage. Cependant, si débrouillardes soient-elles, ces personnes sont dans une situation où l'aide apportée par des organismes ou des proches fait une réelle différence pour atténuer les effets de l'insécurité alimentaire. À l'évidence, l'insécurité alimentaire persiste malgré cette aide, qui pourrait sans contredit être améliorée.

Pour mieux répondre aux besoins des personnes, l'amélioration de l'aide alimentaire devrait se faire tant sur le plan de la qualité des aliments consommés que sur celui de la quantité de ceux-ci<sup>15</sup>. Certaines exigences alimentaires attribuables à des problèmes de santé devraient être mieux prises en compte par les services d'aide. L'accès des bénéficiaires à une aide alimentaire permettant de répondre à leurs besoins nutritionnels pourrait certainement contribuer à améliorer leur santé et leur mieux-être.

L'accès physique aux services d'aide alimentaire, surtout en milieu rural, ainsi que la participation des répondants à des réseaux sociaux (famille, amis) jouent aussi un rôle dans leur situation. Peu de répondants bénéficient d'une aide au logement et au transport. Sachant son utilité pour diminuer l'insécurité alimentaire, nous croyons qu'il faudrait renforcer ce type d'aide.

L'enjeu de la sécurité alimentaire place les personnes dans une situation où elles doivent recourir régulièrement à de l'aide. Or, au-delà des besoins auxquels elles doivent répondre, ce qui est aussi au cœur de l'insécurité alimentaire, c'est la dignité des personnes, dignité qu'elles tentent de préserver en limitant le recours à l'aide alimentaire ou à l'aide des proches et en tentant d'être le plus possible indépendantes dans les circonstances, soit en travaillant, soit en faisant un potager ou en utilisant plusieurs moyens de réduire leur dépendance. Or, comme nous l'avons vu, la manière dont les services d'aide alimentaire et d'aide sociale sont offerts contribue également à préserver ou non la dignité des personnes qui utilisent ces services<sup>16</sup>.

À la lumière des situations vécues par les personnes souffrant de l'insécurité alimentaire et de ses conséquences, les intervenants et les décideurs peuvent sans contredit contribuer à améliorer leurs conditions économiques, ainsi que les services de santé offerts à ces personnes qui sont souvent parmi les plus vulnérables de notre société. Il est possible de le faire en maintenant des rapports respectueux de la dignité de ces personnes et en les reconnaissant comme des membres à part entière de notre société.

---

<sup>15</sup> Nous avons abordé cet enjeu dans un autre rapport (Pépin-Filion et coll., 2016).

<sup>16</sup> Voir aussi LeBlanc (2016) sur cette question

## ANNEXES – PERSONNES RENCONTRÉES

Les noms fictifs permettent de situer les témoignages dans le profil des répondants.

Adam, 30 ans, études collégiales, prestations de maladie de l'assurance-emploi, vit en colocation avec 2 personnes, région urbaine, Nouvelle-Écosse.

Aline, 65 ans, 9<sup>e</sup> année, pension de sécurité de la vieillesse, vit seule, région rurale, Nouveau-Brunswick.

Annette, 56 ans, 11<sup>e</sup> année, prestation d'invalidité, vit seule, région urbaine, Nouveau-Brunswick.

Bernadette, 56 ans, aide sociale, vit avec son fils, région rurale, Nouveau-Brunswick.

Carole, 55 ans, 12<sup>e</sup> année (secondaire), prestation d'invalidité, vit seule, région urbaine, Nouveau-Brunswick.

Cynthia, 37 ans, 12<sup>e</sup> année (secondaire), aide sociale, mère monoparentale de 3 enfants, région urbaine, Nouveau-Brunswick.

Diane, 61 ans, 4<sup>e</sup> année, prestation d'invalidité, vit seule, région urbaine, Nouveau-Brunswick.

Dolores, 52 ans, 7<sup>e</sup> année, pension de sécurité de la vieillesse de sa mère, vit avec sa mère, région rurale, Nouveau-Brunswick.

Donald, 69 ans, « *Trade school* », pension d'invalidité, vit seul, région urbaine, Nouveau-Brunswick.

Émilienne, 53 ans, 10<sup>e</sup> année, aide sociale, en couple avec Gérald, région rurale, Nouveau-Brunswick.

Hélène, 41 ans, 9<sup>e</sup> année, aide sociale, en couple et avec 2 enfants, région rurale, Nouveau-Brunswick.

Jacqueline, 55 ans, 7<sup>e</sup> année, prestation d'invalidité, mère monoparentale de 1 enfant souffrant de maladie mentale, région rurale, Nouvelle-Écosse.

Janet, 53 ans, études universitaires, pension de survivante, vit en couple, région rurale, Nouvelle-Écosse.

Kenneth, 42 ans, études collégiales, prestation d'invalidité, vit seul, région rurale, Nouvelle-Écosse.

Leah, 35 ans, études universitaires, prestation d'invalidité, mère monoparentale de 2 enfants, région rurale, Nouvelle-Écosse.

Louis, 65 ans, 8<sup>e</sup> année, pension de sécurité de la vieillesse, vit seul, région urbaine, Nouveau-Brunswick.

Luc, 38 ans, 9<sup>e</sup> année, aide sociale, habite chez ses parents, région urbaine, Nouveau-Brunswick.

Maurice, 53 ans, prestation d'invalidité, vit seul, région rurale, Nouvelle-Écosse.

Nicole, 37 ans, 9<sup>e</sup> année, prestations de maladie de l'assurance-emploi, en couple et avec 3 enfants et son père, région rurale, Nouvelle-Écosse.

Peggy, 50 ans, 9<sup>e</sup> année, emploi saisonnier, vit seule, région rurale, Nouvelle-Écosse.

Rachelle, 30 ans, 11<sup>e</sup> année, emploi à temps partiel, en couple et avec 1 enfant, région urbaine, Nouvelle-Écosse.

Rebecca, 32 ans, études collégiales en cours, prêts étudiants, en couple et avec 3 enfants en garde occasionnelle, région rurale, Nouveau-Brunswick.

Roger, 50 ans, 11<sup>e</sup> année, prestation d'invalidité, vit seul, région rurale, Nouveau-Brunswick.

Rosie, 51 ans, aide sociale, en couple, 3 enfants, région rurale, Nouvelle-Écosse.

Sam, 35 ans, 11<sup>e</sup> année, a un emploi, mère monoparentale de 3 enfants, région urbaine, Nouveau-Brunswick.

Serge, 44 ans, 8<sup>e</sup> année, maison de transition, vit seul, région urbaine, Nouveau-Brunswick.

Wendy, 59 ans, études collégiales, prestation d'invalidité, vit seule, région rurale, Île-du-Prince-Édouard.

## RÉFÉRENCES

- ALAIMO, Katherine, Elizabeth PACKNETT, Richard A. MILES et Daniel J. KRUGER (2008). « Fruit and Vegetable Intake among Urban Community Gardeners », *Journal of Nutrition Education and Behavior*, vol. 40, n° 2, p. 94-101.
- BANQUES ALIMENTAIRES CANADA (2012). *Bilan-Faim 2012 : la faim et l'utilisation des banques alimentaires au Canada*, Toronto, Banques alimentaires Canada.
- BÉLAND, Nicolas, Éric FORGUES, Maurice BEAUDIN (2010). « Inégalités salariales et bilinguisme au Québec et au Nouveau-Brunswick, 1970 à 2000 », *Recherches sociographiques*, vol. 51, n° 1-2, p. 75-101.
- BÉLANGER, Mathieu, Louise BOUCHARD, Isabelle GABOURY, Brigitte SONIER, Isabelle GAGNON-ARPIN, Aurel SCHOFIELD et Paul-Émile BOURQUE (2011). « Perceived Health Status of Francophones and Anglophones in an Officially Bilingual Canadian Province », *Canadian Journal of Public Health*, vol. 102, n° 2, p. 122-126.
- BÉRARD-CHAGNON, Julien, et Jean-François LEPAGE (2016). *Les compétences en littératie chez les francophones du Nouveau-Brunswick : enjeux démographiques et socioéconomiques*, série thématique sur l'ethnicité, la langue et l'immigration, Ottawa, Statistique Canada, n° 89-657-X2016001 au catalogue.
- BLOUIN, Chantal, Jean-Frédéric LEMAY, Kausar ASHRAF, Jane IMAI et Lazar KONFORTI (2009). *Local Food Systems and Public Policy: A Review of the Literature*, Ottawa, Équiterre et Centre de droit et de politique commerciale de l'Université Carleton.
- BOUCHARD, Louise, Isabelle GABOURY, Lise DUBOIS, Anne GILBERT, Marie-Hélène CHOMIENNE, Nancy BEAUREGARD et Jean-Marie BERTHELOT (2005b). « Disparités de santé et francophonie minoritaire », communication présentée à la 96<sup>e</sup> Conférence annuelle de l'Association canadienne de santé publique.
- BOUCHARD, Louise, Isabelle GABOURY, Marie-Hélène CHOMIENNE, Anne GILBERT et Lise DUBOIS (2009). « La santé en situation linguistique minoritaire », *Healthcare Policy*, vol. 4, n° 4, p. 36-42.
- BOUCHARD, Louise, Marie-Hélène CHOMIENNE, Rolande FAUCHER, José M'BALA et Ian MCDOWELL (2005a). *Portrait-santé des francophones de l'Est de l'Ontario*, Ottawa, Université d'Ottawa, préparé pour le Consortium national de formation en santé (CNFS).
- BOUDREAU, Françoise, et Diane FARMER (1999). « Profil épidémiologique des francophones de l'Ontario : les faits saillants revisités et comparés », *Reflets : revue ontarioise d'intervention sociale et communautaire*, vol. 5, n° 2, p. 103-108.
- BOURBONNAIS, Valérie (2007). « La santé des aînés francophones en situation linguistique minoritaire : état des lieux en Ontario », thèse de maîtrise, Ottawa, Université d'Ottawa.
- CHEN, Jiajian, et Janet CHE (2001). « Food Insecurity in Canadian Households » [1998/99 data], *Health Reports*, vol. 12, n° 4, p. 11-22.
- COHLMeyer, Emma, Sarah COREY, Zubaira HUSSAINI, Natalie LANGLOIS et Megumi SATO (2012). « Challenges and Opportunities of Developing Community Food Centres in Rural and Small Town Communities », rapport final, Centres communautaires d'alimentation du Canada.

- DUQUETTE, Marie-Paule, Théa Demmers et Jackie Demers (2006). *Étude sur le coût du panier à provisions nutritif dans divers quartiers de Montréal, Rapport synthèse*, Montréal, Dispensaire diététique de Montréal.
- ENGLER-STRINGER, Rachel, et Shawna BERENBAUM (2005). « Collective Kitchens in Canada: A Review of the Literature », *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research*, vol. 66, n° 4, p. 246-251.
- FORGUES, Éric, Josée GUIGNARD NOËL, Christiane NKOLO et Jonathan BOUDREAU (2009). *De l'émergence à la consolidation : l'état de santé chez les francophones en situation minoritaire*, Moncton, Consortium national de formation en santé et Institut canadien de recherche sur les minorités linguistiques.
- FORGUES, Éric, Marie-Thérèse SÉGUIN, Omer CHOUINARD, Guylaine POISSANT et Guy ROBINSON (2002). « Économie sociale, santé et bien-être au Nouveau-Brunswick », *Revue de l'Université de Moncton*, vol. 33, n° 1, p. 101-134.
- GABOURY, Isabelle, et Louise BOUCHARD (2008). « Un aperçu de la santé et de ses déterminants au Nouveau-Brunswick », d'après les données de l'ESCC 2001-2005 Ottawa, Consortium national de formation en santé.
- GODIN, Lise, Carole ESSIEMBRE, Donald LONG, Réal ALLARD, Aurel SCHOFIELD et Marcelle ST-PIERRE, M. (2004). *Enquête panatlantique sur les comportements à risque en matière de santé des élèves de la 10<sup>e</sup>, 11<sup>e</sup> et 12<sup>e</sup> année des écoles francophones : Atlantique*, Moncton, Acadie-Sherbrooke Inc. et Centre de recherche et de développement en éducation (CRDE), Université de Moncton.
- GOVERNEMENT DU CANADA (1998). *Plan d'action du Canada pour la sécurité alimentaire*, Ottawa, gouvernement du Canada.]
- GRAVELLE, François, et Julie DENIS-MÉNARD (1996). « La qualité de vie chez les personnes âgées fréquentant un centre de jour francophone de la région d'Ottawa », *Reflète : revue ontarioise d'intervention sociale et communautaire*, vol. 2, n° 2, p. 118-127.
- HAMELIN, Anne-Marie, Céline MERCIER et Annie BÉDARD (2011). « Needs for Food Security from the Standpoint of Canadian Households Participating and Not Participating in Community Food Programmes », *International Journal of Consumer Studies*, vol. 35, n° 1, p. 58-68.
- HOLBEN, David (2010). « Position of the American Dietetic Association: Food Insecurity in the United States », *Journal of the American Dietetic Association*, vol. 110, n° 9, p. 1368-1377.
- KIRKPATRICK, Sharon I., et Valerie TARASUK (2008). « Food Insecurity Is Associated with Nutrient Inadequacies among Canadian Adults and Adolescents », *Journal of Nutrition*, vol. 138, n° 3, p. 604-612.
- KOC, Mustafa, Rod MACRAE, Ellen DESJARDINS et Wayne ROBERTS (2008). « Getting Civil about Food: The Interactions between Civil Society and the State to Advance Sustainable Food Systems in Canada », *Journal of Hunger & Environmental Nutrition*, vol. 3, n° 2-3, p. 122-144.
- LANDRY, Rodrigue (2014). « L'Acadie du Nouveau-Brunswick, une analyse selon le modèle de l'autonomie culturelle », dans Michel Doucet (dir.), *Le pluralisme linguistique: l'aménagement de la coexistence des langues*, Toronto, Éditions Yvon Blais.

- LEBLANC, Joannie (2016). « Le don de nourriture : expériences d'usagers francophones de banques alimentaires des provinces maritimes », mémoire de maîtrise, Moncton, Université de Moncton.
- LEVESQUE, Annabel (2005). *Langue et santé : la situation des francophones en milieu minoritaire*, Winnipeg, Collège universitaire de Saint-Boniface.
- MCINTYRE, Lynn, et Krista RONDEAU (2009). « Food Insecurity », dans Dennis Raphael (dir.), *Social Determinants of Health: Canadian Perspectives*, 2<sup>e</sup> édition, Toronto, Canadian Scholars' Press, p. 188-204.
- MCKELLAR, Jocelyne (1999). « L'état de santé des personnes âgées francophones en Ontario », *Reflets : revue ontarioise d'intervention sociale et communautaire*, vol. 5, n° 2, p. 290-306.
- NEW BRUNSWICK COMMON FRONT FOR SOCIAL JUSTICE (2010). *Food banks and soup kitchens: An overview*, Moncton, New Brunswick Common Front for Social Justice.
- OSBERG, Lars (2008). *A Quarter Century of Economic Inequality in Canada: 1981-2006*, Toronto, Canadian Centre for Policy Alternatives.
- PÉPIN-FILION, Dominique, Carole C. TRANCHANT, Éric FORGUES, Natalie CARRIER, Caroline LEBLANC et Joannie LEBLANC (2016). *Sécurité et insécurité alimentaires au Nouveau-Brunswick : portrait, défis et perspectives*, Moncton, Institut canadien de recherche sur les minorités linguistiques. [traduit *Food Security and Insecurity in New Brunswick: Portrait, Challenges, and Perspectives.*]
- PICARD, Louise, et Gratien ALLAIRE (dir.) (2005). *Deuxième Rapport sur la santé des francophones de l'Ontario*, Sudbury, Institut franco-ontarien (Université Laurentienne) et Programme de recherche, d'éducation et de développement en santé publique.
- PICARD, Louise, et Janine CHARLAND (1999). « Le profil démographique et les déterminants de la santé des francophones en Ontario », *Reflets : revue ontarioise d'intervention sociale et communautaire*, vol. 5, n° 2, p. 44-63.
- POWER, Elaine M. (2005). « Individual and Household Food Insecurity in Canada: Position of Dietitians of Canada », *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research*, vol. 66, n° 1, p. 43-46.
- RICHES, Graham (2002). « Food Banks and Food Security: Welfare Reform, Human Rights and Social Policy. Lessons from Canada? », *Social Policy & Administration*, vol. 36, n° 6, p. 648-663.
- ROSE, Donald (1999). « Economic Determinants and Dietary Consequences of Food Insecurity in the United States », *Journal of Nutrition*, vol. 129, n° 2, p. 517S-520S.
- SANTÉ CANADA. (2007). *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, cycle 2.2, Nutrition (2004): Sécurité alimentaire liée au revenu dans les ménages canadiens*, Ottawa, Gouvernement du Canada.
- SCHARF, Kathryn, Charles LEVKOE et Nick SAUL (2010). *In Every Community a Place for Food: The Role of the Community Food Centre in Building a Local, Sustainable, and Just Food System*, Toronto, George Cedric Metcalf Charitable Foundation.
- STATISTIQUE CANADA (2008). *Insécurité alimentaire des ménages, 2007-2008*, Ottawa, Statistique Canada, no 82-625-X au catalogue.
- STATISTIQUE CANADA (2012). *Indice des prix à la consommation*, novembre, Ottawa.

- TARASUK, Valerie (2009). « Health Implications of Food Insecurity », dans Dennis Raphael (dir.), *Social Determinants of Health: Canadian Perspectives*, 2<sup>e</sup> édition, Toronto, Canadian Scholars' Press, p. 205-220.
- TARASUK, Valerie, Andy MITCHELL et Naomi DACHNER (2016). *Household Food Insecurity in Canada, 2014*, Toronto, Research to identify policy options to reduce food insecurity (PROOF).
- TARASUK, Valerie, et Janet VOGT (2009). « Household Food Insecurity in Ontario », *Canadian Journal of Public Health*, vol. 100, n° 3, p. 184-188.
- WEBB, Karen, Elizabeth CAMPBELL, Michelle ROSS et Patricia CRAWFORD (2012). *Improving the Nutritional Quality of Foods Distributed to Lower-Income Families through Emergency Food Services: A Study of Nutrition-Related Policies and Practices of Food Banks and Food Pantries*, Berkeley, Center for Weight and Health, University of California at Berkeley.