

# Plan

# d'action

Projet

Savoir prendre soin+

2024



# Qui sommes-nous ?

**Montréal – Métropole en santé (MMS) est l'organisme structurant pour les partenaires montréalais qui agissent pour favoriser le mode de vie physiquement actif et l'accès à une saine alimentation.**



En tant que **table intersectorielle régionale** en saines habitudes de vie (TIR-SHV) pour la région montréalaise, notre mission est de soutenir des réseaux d'acteurs qui unissent leurs forces pour les saines habitudes de vie de toutes les personnes habitant Montréal.

Notre **travail de mobilisation et de concertation** facilite la mise en place des projets collectifs diversifiés, inspirants et inclusifs avec les porteurs de projets et les réseaux de partenaires de la région.

MMS est constitué de **deux réseaux** : Montréal physiquement active (MPA) et le Conseil du système alimentaire montréalais (CSAM).

[www.montrealmetropoleensante.ca](http://www.montrealmetropoleensante.ca)

Pour en apprendre plus sur nos réseaux et leurs projets, nous vous invitons à consulter notre site web.

**Veillez noter qu'un lexique regroupe tous les termes soulignés et cliquables dans le document.**

**LEXIQUE** p.39

# Qu'est-ce que



## Savoir prendre soin+?

**Savoir prendre soin + (SPS+)** est un projet de recherche-action participative qui vise à concevoir et mettre en œuvre des services plus équitables et plus inclusifs dans les domaines de l'activité physique et sportive (APS) et de l'alimentation.

 **Accès au projet**  
sur notre site web

 **Vidéo de présentation du projet**

La première phase du projet concernait le développement de la recherche et de la planification issus d'un processus participatif impliquant les organismes et les populations cibles.

À travers ces étapes, une analyse des forces et faiblesses en **équité, diversité et inclusion (EDI)** des programmes ciblés de nos organismes partenaires a été réalisée auprès de ceux-ci afin de proposer des pistes d'action pour des changements organisationnels vers une gouvernance plus inclusive des organismes. Une **analyse différenciée selon les sexes dans une perspective intersectionnelle (ADS+)** a également été effectuée pour comprendre les besoins des familles immigrantes et/ou racisées et des personnes s'identifiant comme membres des communautés **LGBTQIA2+** pour concevoir des interventions en activités physiques et sportives (APS) et en alimentation plus appropriées à leurs réalités.

Plusieurs ateliers participatifs ont été organisés et ont permis aux participant.e.s de la recherche de s'approprier les résultats et de contribuer à un plan d'action, construit par l'équipe et le comité aviseur du projet, qui intègre un modèle logique à plusieurs niveaux.

La deuxième phase du projet est la mise en œuvre de ce plan d'action, l'évaluation participative du processus et des impacts du projet ainsi que des activités de mobilisation de connaissances.



1

## Recherche

- Analyse ADS+ des barrières et facilitateurs aux APS et à l'alimentation nutritive
- Analyse des forces et faiblesses EDI

2

## Plan d'action

- Analyse de faisabilité des facilitateurs et suggestions de recherche
- Développement des modèles logiques
- Consultation et identification des stratégies d'action

3

## Mobilisation de connaissances & de compétences

- Évènements
- Discussions avec la population
- Formations en gouvernance inclusive
- Chartes d'inclusion

4

## Mise en œuvre

- Réalisation des activités offertes aux personnes participantes
- Gouvernance inclusive
- Communication inclusive
- Plaidoyers

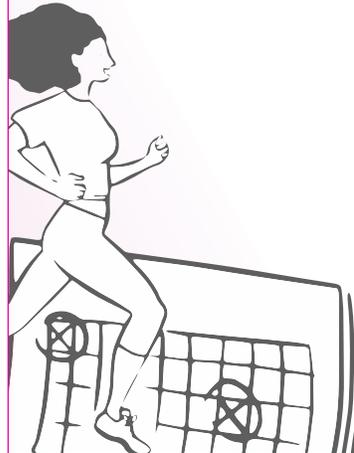
5

## Suivi & évaluation

- Évaluation participative du processus
- Évaluation d'impact

Le projet a été rendu possible par l'implication soutenue d'un grand nombre de partenaires, à la fois dans la phase de recherche que dans la phase de conception du plan d'action. Un comité aviseur, formé par 10 organismes gouvernementaux, communautaires et universitaires, a suivi l'entièreté du projet.

Plusieurs organismes communautaires ont également apporté une aide précieuse au moment de la phase de recrutement des populations cibles. La liste exhaustive de ces noms se trouve à la fin du présent document.



### Accès aux résultats



# Processus participatif

L'apport des organismes partenaires et des personnes participantes a été crucial à diverses étapes clés de la recherche. Celles-ci sont détaillées dans la liste ci-dessous.



## Identification des barrières, facilitateurs et suggestions pour des interventions plus équitables

Douze groupes de discussion ont été menés dans différents quartiers de Montréal, afin d'être près du lieu de résidence des personnes participantes et de réduire une éventuelle barrière à leur participation. L'objectif de ces rencontres était d'aller collecter, auprès des personnes concernées, des informations sur les barrières et les facilitateurs auxquels elles faisaient face dans le domaine des APS et de l'alimentation.

La répartition de ces premiers groupes a été faite selon l'**identité de genre** des personnes. En plus des groupes de personnes s'identifiant comme femmes ou comme hommes, un troisième groupe en **non-mixité choisie** a été offert pour les personnes qui ne souhaitaient pas participer aux deux premiers groupes.

## Révision des résultats de la recherche

Les résultats préliminaires de la recherche ont été présentés aux personnes participantes. Celles-ci ont ensuite pu adresser de potentiels angles morts ou amener plus de précisions sur certaines informations soulevées lors de l'identification des barrières et facilitateurs.



**24**  
groupes  
de discussion  
avec les populations  
cibles



## Développement du plan d'action

Le plan d'action a été développé en considérant les résultats de recherche et les suggestions récoltées auprès des populations cibles. Deux ateliers ont été organisés avec des organismes communautaires afin d'analyser la faisabilité et l'ordre de priorité des actions établies par l'équipe de recherche et le comité aviseur .

## Révision du plan d'action de la recherche

Le plan d'action préliminaire de la recherche a ensuite été discuté avec les populations cibles et présenté aux partenaires des réseaux MPA et CSAM. Lors des discussions, les enjeux logistiques et organisationnels des organismes partenaires ont été évoqués et ont permis de réviser la faisabilité de certaines actions.

11

**rencontres avec le comité aviseur**



3

**événements de consultation**

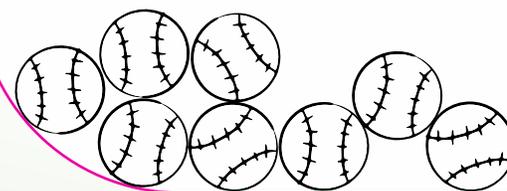
avec nos partenaires des réseaux MPA et CSAM



1

**rencontre de consultation**

avec les organismes communautaires





# Nos approches

Le projet SPS+ a adopté deux approches complémentaires pour ses interventions : l'équité, diversité et inclusion (EDI) et l'analyse différenciée selon les sexes dans une perspective intersectionnelle (ADS+).



## EDI



### ***EDI : équité, diversité & inclusion***

L'approche EDI est utilisée pour développer une **gouvernance** plus **inclusive** auprès des organisations partenaires.

Dans la phase de recherche, l'utilisation de cette approche a permis d'identifier les forces et les faiblesses EDI des programmes ciblés des organisations partenaires. Dans la phase de planification, des stratégies prioritaires pour renforcer l'EDI ont été identifiées en se basant sur les résultats de la recherche, le retour des participant.e.s sur ceux-ci et le travail en concertation des partenaires des réseaux MPA et CSAM autour du plan d'action préliminaire.

Une de ces stratégies prioritaires était le développement de chartes d'inclusion pour les organismes partenaires du projet. Une charte d'inclusion est un document qui énonce la vision, la mission, les valeurs et les engagements en matière d'EDI de l'organisme. Il s'agit d'une feuille de route pour adopter des engagements d'EDI de manière pérenne.

Dans la phase de mise en œuvre du projet SPS+, nous prévoyons faciliter et suivre l'implémentation des chartes d'inclusion des organismes partenaires. Ainsi, nous nous attendons à que ces organismes puissent intégrer une gouvernance plus inclusive dans leurs pratiques de gestion et leur offre de services.



# ADS+

## ***ADS+ : analyse différenciée selon les sexes dans une perspective intersectionnelle***

L'ADS+ est intégrée dans toutes les étapes du projet SPS+ soit la recherche et l'analyse des besoins, la planification, l'implémentation et l'évaluation.

Dans la phase de recherche, nous avons collecté et analysé des **données désagrégées**, en fonction du genre, de l'origine ethnique, du lieu de résidence, du statut migratoire et du revenu. Nous avons réalisé des entrevues, organisé des groupes de discussion et fait passer des questionnaires afin de mieux comprendre l'état de santé, les besoins alimentaires et les besoins liés à la pratique d'APS de nos populations cibles.

Dans la phase de planification, nous avons identifié des interventions prioritaires et plus appropriées en fonction des besoins et des suggestions des populations rencontrées. Dans la phase d'implémentation, différentes mesures pour faciliter l'adoption des saines habitudes de vie en lien avec l'alimentation et les APS par les populations cibles de la recherche seront adoptées, telles que décrites à la **page 16**.

Dans la phase d'évaluation, nous adopterons une approche participative pour évaluer les processus, résultats et impacts des interventions. La collecte et l'analyse de données seront encore une fois réalisées de façon désagrégée, en considérant différents facteurs d'identité. L'objectif de l'évaluation ADS+ est de comprendre comment le processus d'implémentation est vécu par les différentes personnes participantes et comment les interventions peuvent les impacter différemment selon leurs facteurs d'identité.

### **Lexique**

**Pour en apprendre plus sur les approches de la recherche, veuillez consulter le lexique.**



# Problématiques

## soulevées

et identification des populations cibles

L'analyse désagrégée des données nous permet de constater que certains groupes de populations sont plus touchés par **l'inactivité physique** et **l'insécurité alimentaire**.

À Montréal

# 55%

**des adultes sont  
physiquement inactifs**  
(Montréal Physiquement Active, 2020).

## *Inactivité physique*

**58%**  
des  
femmes

**52%**  
des  
hommes

**75%**  
des  
adolescentes

**60%**  
des  
adolescents

Une étude réalisée par Gosselin et Laberge (2020) dans le cadre d'un mandat de MPA, présente un portrait des populations à risque d'inactivité physique et de **sédentarité** à Montréal. Elle révèle que parmi tous les groupes sociodémographiques,

**ce sont les femmes et les filles qui sont les plus touchées par l'inactivité physique.**

L'étude fait également état d'un manque de données désagrégées à Montréal en lien avec la pratique d'APS et identifie d'autres populations potentiellement à risque d'être physiquement inactives en se fiant sur des études scientifiques ou des données désagrégées recensées par Statistiques Canada :

- **les populations à faible revenu,**
- **immigrantes,**
- **racisées,**
- **autochtones,**
- **LGBTQIA2+,**
- **ayant des limitations fonctionnelles**
- **et les personnes âgées.**

Des données de Statistique Canada (2023) mettent en lumière **les populations plus à risque** de vivre de l'insécurité alimentaire.

**Familles monoparentales de sexe féminin**

41%

**Familles soutenues par une personne autochtone hors réserve**

34%

**Familles soutenues par une personne ayant une limitation fonctionnelle**

30%

**Familles soutenues par une personne racialisée dont 38% chez les personnes noires**

23%

## Insécurité alimentaire

À Montréal

15,8%

de la population vit de l'insécurité alimentaire

(Statistique Canada, 2023)

17,9%

Les personnes immigrantes

Les données n'y sont pas aussi désagrégées que celles de Statistique Canada, mais le Portrait de l'insécurité alimentaire à Montréal en 2020 publié par le CIUSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal (DRSP de Montréal, 2024) permet tout de même d'identifier que les populations les plus à risque de vivre l'insécurité alimentaire sont les suivantes :

23,2%

Les personnes vivant dans des ménages de plus de 5 personnes

20,3%

Les personnes vivant seules

19,6%

Les locataires

18,2%

Les minorités visibles

## Inégalités sociales

## de santé

Dans le cadre du projet SPS+, nous travaillons avec des populations qui sont plus à risque d'avoir des maladies chroniques à cause de l'inactivité physique et des difficultés à adopter une **alimentation nutritive** au quotidien. Ainsi, nous avons considéré l'analyse de différents déterminants sociaux de la santé pour identifier des populations cibles.

Celles-ci nous permettent d'avoir des connaissances plus approfondies sur les besoins et les impacts des interventions spécifiques et appropriées à certains groupes de population. Par ailleurs, nous avons collaboré avec des partenaires afin d'identifier des enjeux communs à plusieurs autres **populations qui font face aux inégalités sociales de santé**.

Ainsi, notre plan d'action prévoit certaines interventions spécifiques pour deux populations cibles : les familles immigrantes et/ou racialisées et les personnes s'identifiant comme LGBTQIA2+, mais aussi des interventions pour l'ensemble des populations qui vivent des inégalités sociales de santé.

# Mesures de facilitation

aux activités physiques

et à l'alimentation

Le plan d'action SPS+ prévoit l'adoption de différentes mesures pour faciliter l'accès aux services alimentaires et aux activités physiques. Ces mesures ont été identifiées dans la phase de recherche et seront intégrées dans les actions stratégiques du plan d'action. Elles sont décrites ci-dessous :

## **Accessibilité financière**

Nous financerons un certain nombre de **Cartes proximité** pour favoriser l'accès aux aliments nutritifs et peu transformés. Nous faciliterons l'accès au programme d'accessibilité financière *Accès-Loisirs* et offrirons des coupons pour favoriser l'accès aux APS offertes par Sports Montréal.

## **Accessibilité physique**

Nous visons à offrir des ateliers d'APS et de cuisine collective à proximité des résidences ou lieux de fréquentation habituels des populations cibles afin de faciliter l'intégration de ces activités dans leur quotidien.

nutritive

## **Activités accueillantes à la neurodiversité**

La simplification des consignes, l'offre d'activités en petits groupes, ainsi que l'offre d'espaces de repos sont des mesures qui faciliteront l'intégration des personnes présentant différents types d'apprentissage.



### **APS simples et favorisant l'interaction sociale**

Les activités qui seront proposées nécessitent peu de matériel et sont relativement simples à intégrer dans le quotidien comme la marche hivernale, les jeux et le yoga. Elles seront organisées en petits groupes pour favoriser l'interaction sociale.

### **Cuisines collectives**

Cette initiative de partage de savoir-faire vise à faciliter l'adoption des pratiques quotidiennes favorisant l'alimentation nutritive dans un environnement sécuritaire.



### **Conciliation travail-famille**

Nous offrirons des activités aux familles immigrantes et/ou racialisées pour leur permettre de concilier le temps en famille et la pratique d'APS ainsi que l'adoption d'une alimentation nutritive.

### **Espaces queer-friendly**

Nous nous assurerons de créer des activités dans un environnement qui aide à développer le sentiment de sécurité et la création de liens sociaux pour les personnes s'identifiant comme LGBTQIA2+.

### **Pertinence culturelle**

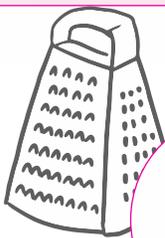
Les activités favoriseront les échanges interculturels alimentaires dans les cuisines collectives ainsi que les échanges socioculturels dans les APS. Par exemple, une activité de danse et musique d'une culture pourrait être combinée avec une marche en plein air.

### **Partenariat**

Nous organiserons les activités avec des organismes communautaires ayant une expertise en lien avec nos populations cibles.

### **Suivi et communication**

Nous offrirons un suivi personnel afin d'accompagner la réussite des personnes dans leurs activités. Nous ferons des appels téléphoniques et l'envoi de SMS pour effectuer des rappels. Nous tiendrons aussi des discussions mensuelles informelles sur la satisfaction et les possibles modifications des activités à la suite de celles-ci.



# Le modèle logique

## Savoir prendre soin+

Le modèle logique du projet SPS+ a pour objectif général de promouvoir l'équité dans les APS et les services alimentaires. Cet objectif sera atteint à travers la mise en œuvre d'interventions plus appropriées pour les populations qui vivent des inégalités sociales de santé. Le modèle est basé sur des stratégies à trois niveaux visant à obtenir des changements structurants.

### Stratégies



**Gouvernance inclusive** Organisations

Offrir des **projets pilotes partenariaux** et implémenter des mesures de promotion des **environnements sociaux plus inclusifs**.

**Communication inclusive** Métropole

Développer des outils et des stratégies de **communication** sur l'offre des activités physiques et sportives (APS) et des services alimentaires aux populations qui vivent des inégalités de santé.

**Plaidoyers**  
Politiques publiques

Établir des plaidoyers de politiques publiques alimentaires et des activités physiques appropriées aux populations qui vivent des inégalités de santé.

## Gouvernance inclusive

1

Le premier niveau concerne des interventions liées à la gouvernance inclusive, à l'échelle organisationnelle. Trois types d'interventions seront réalisés :

1. L'offre de coupons alimentaires et de coupons APS pour faciliter l'accès à l'alimentation et aux espaces intérieurs pour pratiquer les APS ;
2. La création d'une offre d'activités portées par des partenariats entre des organismes offrant des services alimentaires et des APS et des organismes desservant les deux populations cibles de SPS+ : les personnes immigrantes et/ou racisées et les personnes s'identifiant comme LGBTQIA2+ ;
3. La mise en œuvre de chartes d'inclusion afin de promouvoir des cultures organisationnelles et des environnements sociaux plus inclusifs.

## Communication inclusive

2

Le deuxième niveau concerne des actions en réseau visant à améliorer l'accès à l'information concernant les services alimentaires et l'offre des APS à l'échelle de Montréal ainsi que l'utilisation d'une communication inclusive dans la diffusion de ces informations.

## Plaidoyers

3

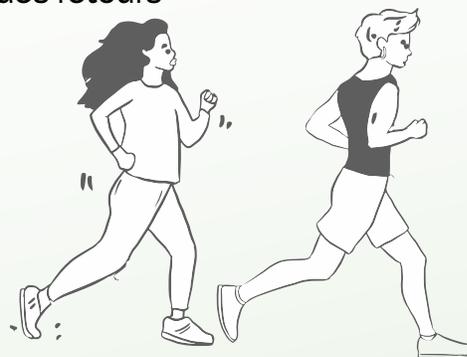
Le troisième niveau concerne des actions de plaidoyer, portées par MMS, visant des changements structurants à l'échelle des instances gouvernementales.

Dans le cadre de ce modèle logique, nous nous attendons à atteindre des résultats significatifs à court, moyen et long terme.

> À court terme, il est attendu que les populations puissent participer assidûment aux activités offertes. Les activités seront offertes pendant une période de deux ans et des mesures de suivi et d'évaluation participatives seront mises en place afin d'ajuster les activités en fonction des retours des populations.

>> À moyen terme, lors de la deuxième année, nous nous attendons à ce que les environnements des APS et des ressources alimentaires fréquentés dans le cadre des interventions du projet SPS+ soient devenus plus inclusifs.

>>> Finalement, lors de la troisième année, nous nous attendons à ce que les populations prioritaires améliorent leur consommation de fruits et légumes culturellement appropriés et aient augmenté le temps consacré aux APS.



# Résultats



>>> à long terme

>> à moyen terme

> à court terme

Les populations participent à des activités physiques offertes en partenariat avec différents organismes communautaires.

Les personnes participantes déclarent que les environnements de Sports Montréal sont plus inclusifs.

Les personnes participantes ont augmenté leur temps d'activité physique et l'intensité de celle-ci est passée de légère/modérée à vigoureuse.

Les populations ont accès à la Carte proximité et à des ateliers de cuisine interculturels, intergénérationnels et *queer friendly*.

Les personnes participantes déclarent que les environnements alimentaires de la Carte proximité sont plus inclusifs.

Les personnes participantes ont augmenté leur consommation de fruits, de légumes et d'aliments culturellement appropriés.

Les populations ont accès à une offre actualisée de la Carte proximité sur un territoire faisant l'objet d'un projet-pilote





# Modèle logique APS

## Niveau 1

### **Problématiques soulevées**



**Le premier niveau du modèle logique des APS vise à promouvoir la gouvernance inclusive et l'offre des activités physiques partenariales et de proximité.**

*Des initiatives associées à la gouvernance inclusive visent aussi à promouvoir des environnements sociaux plus inclusifs à Sports Montréal, organisme responsable pour déployer ces activités pilotes.*

Le manque d'APS à proximité des milieux de vie et leur coût dans des espaces fermés limitent leur pratique régulière pour certaines populations.

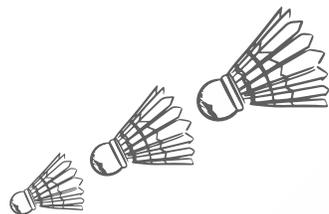
À Montréal, l'inactivité physique est encore plus forte pendant l'hiver et les saisons de basses températures, surtout pour les populations immigrantes. La conciliation entre vie professionnelle et vie privée est un autre obstacle majeur pour les femmes. Elles peinent à trouver du temps dans leurs horaires bien chargés et leurs multiples responsabilités pour pratiquer régulièrement des APS. Les activités hivernales plus simples et à destination des familles, ainsi qu'un accès simplifié aux espaces intérieurs, participent donc à faciliter la pratique des APS lors de la période hivernale et les mois plus froids dans la métropole.

Par ailleurs, de nombreux espaces de pratique d'APS ne sont pas perçus comme inclusifs. Leur usage est donc moins évident et cela devient un enjeu majeur pour certaines personnes qui s'en sentent exclues, notamment les personnes s'identifiant comme **LGBTQIA2+**, mais aussi les familles immigrantes et/ou racisées, surtout les femmes.

## Activités

### 1 Coupons APS

Afin de faciliter l'accès aux espaces intérieurs d'APS, le programme *Accès-Loisirs* sera valorisé auprès des populations cibles et un projet de prototype de coupons APS sera mis en œuvre.



### 2

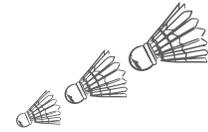
#### Activités pilotes partenariales

Afin de faciliter l'accès à des APS de proximité, des activités partenariales développées en prenant en compte les préférences des populations ciblées seront offertes. Ces activités seront offertes par l'organisme Sports Montréal en partenariat avec des organismes d'accueil aux personnes immigrantes et réfugiées et avec des organismes **LGBTQIA2+**.

**Deux types d'activités seront organisés:**

##### Activités interculturelles et familiales en plein air

Ces activités incluront notamment des ateliers de marche hivernale combinés avec des activités culturelles telles que la danse et la musique ou alors des propositions d'activités comme la marche vers un musée, des marches de quartier, des marches en forêt ou hors de la ville ou la visite à pied de jardins communautaires.



##### Activités queer-friendly en plein air

Ces activités incluront notamment des ateliers de yoga, marche, jeu, danse et autodéfense.

### 3

#### Mise en œuvre de la Charte d'inclusion Sports Montréal

Afin de promouvoir des cultures organisationnelles et des environnements sociaux plus inclusifs, la Charte d'inclusion sera mise en œuvre et des ateliers de sensibilisation à l'EDI seront organisés.

Objectif de l'intervention

Promouvoir la gouvernance inclusive et améliorer l'offre des activités physiques partenariales et de proximité

Activités

Problématiques

Manque d'activité à proximité des milieux de vie

Inactivité physique pendant l'hiver et les basses températures

Manque d'espaces perçus comme inclusifs pour faire des APS

Coût des activités physiques et sportives

Ateliers de marches thématiques et socioculturelles en famille toutes saisons\*

Activités en plein air queer friendly (yoga, marche, jeu, danse, autodéfense)

Offre de coupons pour accéder à des espaces fermés de pratique d'activités physiques et sportives

Mise en œuvre d'une Charte d'inclusion et d'un système de gestion de plaintes



Groupes visés

Familles immigrantes et/ou racialisées de 2 régions défavorisées\*\*

Personnes s'identifiant comme LGBTQIA2+\*\*\*

Résultats

Court terme (1-2 ans) Les populations prioritaires participent à des ateliers d'activités physiques communautaires

Moyen terme (2 ans) Les populations prioritaires déclarent que les environnements de Sports Montréal sont plus inclusifs et qu'elles ont amélioré leur socialisation.

Long terme (3 ans) Les populations prioritaires ont augmenté leur temps d'activité physique légère / modérée à vigoureuse Les populations prioritaires ont amélioré leur santé psychologique

\* Ateliers de marches thématiques et socioculturelles: ateliers de marche en association avec des activités culturelles comme : danse et musique ; marche vers un musée ; marche de quartier ; marche en forêt hors ville ; visite des jardins communautaires.

\*\* Les régions visées sont les suivantes: Montréal-Nord, St-Michel

\*\*\* Sous-groupes: personnes en situation de handicap (douleurs chroniques, TDAH) et ayant des symptômes de stress, anxiété ou dépression.

# Modèle logique APS

## Niveau 2

# 2

**Le deuxième niveau du modèle logique des APS vise à améliorer la diffusion de l'information sur les APS abordables existantes.**

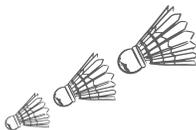
*Les actions prioritaires seront entreprises au niveau des réseaux de MPA.*

### **Problématiques soulevées**

Les populations cibles de notre recherche ont souligné unanimement la difficulté à trouver des informations sur les APS abordables et de proximité. Elles disent vouloir être mieux informées de l'offre d'activités, des programmes d'aide financière existants pour y accéder et des équipements disponibles dans leur quartier. Plusieurs d'entre elles ont mentionné que l'information disponible est incomplète et que certains paramètres entourant l'offre d'activités restent flous. Les personnes veulent être aussi informées, entre autres, du niveau de difficulté de l'activité, du lieu exact où elle se déroule et de la sécurité et de l'inclusivité de l'espace (surtout pour les personnes s'identifiant comme LGBTQIA2+).

Les organismes communautaires rencontrés sont concernés par la problématique du manque de centralisation de l'information, qui complexifie et nuit à leur travail notamment pour faire du référencement vers les personnes usagères. Ces organismes offrant des APS ont la volonté de faire connaître leur offre et de s'adresser de manière appropriée aux différentes populations.

## Activités



# 1

### Un outil pour affiner la recherche d'informations

Un projet porté par MPA permettra de développer, à partir de consultations de différents types de personnes utilisatrices (citoyen.ne.s, intervenant.e.s et organismes offrant des APS), un outil informatique interactif.

L'utilisation de pictogrammes, la simplification du langage et la possibilité d'effectuer des recherches à partir du code postal y seront intégrées pour en faciliter l'usage.

# 2

### Stratégie de communication appropriée

Une stratégie de communication sera élaborée afin de bien diffuser le nouvel outil aux populations de la recherche.

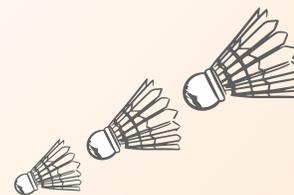
Les personnes participantes ont été consultées sur leurs pratiques de recherche d'informations et les pistes suivantes sont donc considérées : le bouche-à-oreille, le référencement auprès des ressources communautaires, le partage dans des groupes sur différentes plateformes de réseaux sociaux, etc. L'équipe s'inspirera aussi des meilleures pratiques en communication inclusive pour établir la stratégie.

# 3

### Ateliers de mobilisation de connaissances

Des ateliers de mobilisation de connaissances seront organisés dans des lieux déjà fréquentés par ces populations, tels que les centres communautaires.

Lors de ces ateliers, il y aura une partie informative et une partie facilitant le partage de connaissances entre les personnes participantes.



### Objectif de l'intervention

# Améliorer la diffusion de l'information sur les activités physiques et sportives abordables existantes

### Activités

### Problématique

Manque d'information sur les activités gratuites, abordables et de proximité

Développer un outil d'information interactif sur les APS offertes à Montréal

Développer et mettre en œuvre une stratégie de communication appropriée aux populations qui font face aux inégalités sociales

Offrir des ateliers de mobilisation de connaissances sur l'offre des APS et la prévention des maladies chroniques



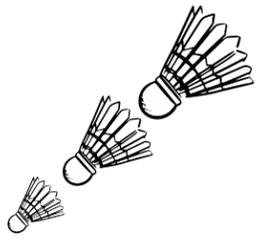
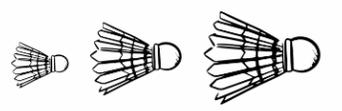
### Groupes visés

Familles immigrantes et/ou racialisées de 3 régions défavorisées\*

Personnes s'identifiant comme LGBTQIA2+\*\*

Populations avec limitations fonctionnelles

Populations touchées par des inégalités sociales de santé



### Résultats

#### > Court terme (1-2 ans)

Les populations prioritaires ont accès à l'information sur les APS gratuites et abordables, ainsi que sur les bénéfices des APS pour la santé.

#### >> Moyen terme (2 ans)

Les populations prioritaires démontrent une connaissance accrue des bénéfices des APS et la prévention des maladies chroniques.

#### >>> Long terme (3 ans)

Les populations prioritaires déclarent avoir plus de facilité à consulter des informations sur l'offre des activités physiques et sportives, les bénéfices des APS et la prévention des maladies chroniques.

\* Les régions visées sont les suivantes : Montréal-Nord, St-Michel et le Village

\*\* Sous-groupes: personnes en situation de handicap (douleurs chroniques, TDAH) et ayant des symptômes de stress, anxiété ou dépression.

# Modèle logique APS

## Niveau 3

# 3

**Le troisième niveau du modèle logique des APS vise à agir auprès des instances gouvernementales afin d'établir des interventions structurantes facilitant l'accès aux APS pour les populations vivant des inégalités sociales de santé.**

*Les actions prioritaires seront entreprises au niveau des plaidoyers politiques.*

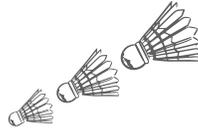
**Problématiques soulevées**

Le coût des APS et le manque d'infrastructure pour la mobilité active ont été identifiés comme des barrières importantes par les populations. La réduction ou l'aplanissement de ces barrières ne peut pas être uniquement de la responsabilité des organismes offrant des APS.

D'une part, les populations cherchent des activités gratuites ou à **tarification solidaire**. D'autre part, les programmes d'accessibilité financière et de tarification réduite des organismes ne sont souvent pas assez diffusés puisque leur nombre est limité. Le gouvernement joue un rôle essentiel pour subventionner des activités gratuites et des tarifications solidaires.

La marche a été identifiée comme une des activités préférées des deux populations cibles. Pourtant, les personnes vivant dans les arrondissements éloignés du centre n'utilisaient pas souvent la mobilité active en raison de l'absence de trottoirs et la présence de grandes avenues. Les divers paliers de gouvernement doivent planifier et aménager des rues et des quartiers sécuritaires et invitants qui incitent les personnes à s'y promener ou à utiliser la mobilité active dans leurs déplacements.

## Activités

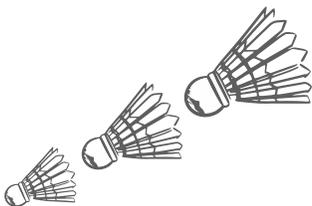


# 1

### Modulation des prix des APS

L'implantation des tarifications solidaires et la modulation des prix exigent un cadre réglementaire au niveau des arrondissements de Montréal.

Ainsi, MMS prévoit soutenir les changements réglementaires en agissant en tant qu'organisme de concertation et en facilitant la collaboration entre les arrondissements et différents partenaires de nos réseaux.



# 2

### Soutenir un programme d'accessibilité économique aux activités physiques et sportives

Avec des subventions gouvernementales, les organismes pourront élargir leurs programmes d'accessibilité économique et leurs **tarifications solidaires** aux personnes qui font face aux inégalités sociales de santé.

Nous coordonnerons les dialogues avec les instances gouvernementales afin de subventionner des tarifications solidaires aux APS.

# 3

### Soutenir les investissements dans les infrastructures de mobilité active et collectives dans les arrondissements défavorisés

L'offre de transport public et des structures dédiées à la **mobilité active** est faible dans les arrondissements excentrés de Montréal.

La ville de Montréal et le gouvernement provincial du Québec jouent un rôle essentiel quant à l'amélioration des infrastructures et tous deux ont une responsabilité face à l'équité territoriale dans la métropole.

Nous coordonnerons les dialogues avec les instances gouvernementales.

### Objectif de l'intervention

# Agir auprès des instances gouvernementales afin d'établir des interventions structurantes pour faciliter l'accès aux APS aux populations vulnérables

### Activités

#### Problématiques

Prix élevé des activités physiques et sportives

Faible utilisation de la mobilité active dans les arrondissements défavorisés

Soutenir les arrondissements de Montréal dans la modulation des prix des activités physiques et sportives

Soutenir un programme d'accessibilité économique aux activités physiques et sportives

Soutenir les investissements dans les infrastructures de mobilité active et collective dans les arrondissements défavorisés.



### Groupes visés

Arrondissements de Montréal

Ville de Montréal

Instances gouvernementales du Québec

### Résultats

#### > Court terme (1-2 ans)

Les comités de travail ont un plan d'action.

#### >> Moyen terme (2 ans)

Les comités de travail lancent leurs stratégies de plaidoyers.

#### >>> Long terme (3 ans)

Adoption des tarifications solidaires

Adoption d'un programme d'accessibilité économique aux activités physiques et sportives

Adoption d'un plan d'investissement dans la mobilité active dans les arrondissements défavorisés

# Modèle logique

## Alimentation

### Niveau 1

#### **Problématiques soulevées**



**Le premier niveau du modèle logique du volet Alimentation vise à promouvoir la gouvernance inclusive du projet Carte proximité et améliorer l'accès et la consommation d'aliments nutritifs et culturellement appropriés.**

*Des initiatives associées à la gouvernance inclusive visent aussi à promouvoir des environnements sociaux plus inclusifs dans les espaces d'utilisation de la Carte proximité.*

La précarité financière, la difficulté d'accès à l'emploi et le contexte d'inflation impactent fortement l'accès à la saine alimentation.

La difficulté de transmettre les cultures alimentaires traditionnelles aux enfants est une barrière à l'adoption d'une alimentation saine pour les familles immigrantes et racialisées. La logistique alimentaire pour se procurer des aliments à prix abordables est une barrière beaucoup plus remarquable pour les femmes.

Pour les personnes s'identifiant comme **LGBTQIA2+**, les problèmes de santé physique, mentale et le fait de vivre dans l'isolement les affectent négativement dans l'intégration d'une saine alimentation au quotidien. Cela est plus marqué parmi les femmes, les personnes trans et **non binares**.

## Activités

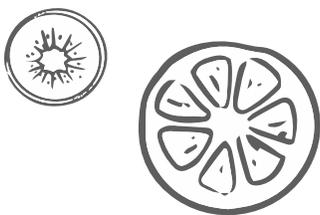
*Trois groupes d'interventions seront réalisés en lien avec la Carte proximité, un projet de coupon alimentaire qui connecte l'agriculture locale et les personnes vivant de l'insécurité alimentaire.*

# 1

## Bonification de l'accès et évaluation de l'annualisation de la Carte proximité

Cette intervention vise à financer l'accès à la Carte proximité pour les personnes issues des populations cibles et participant à la deuxième phase du projet.

Nous évaluerons également l'annualisation de la Carte proximité et la bonification de l'offre d'aliments culturellement appropriés dans Saint-Henri, un quartier pilote.



# 2

## Activités pilotes partenariales

Cette intervention vise à mettre en œuvre des ateliers de cuisine collective en partenariat avec des organismes communautaires.

Les ateliers visent à bonifier l'accès à la Carte proximité afin de faciliter l'adoption des habitudes alimentaires plus nutritives et plus appropriées aux populations cibles.

**Deux types de cuisines collectives seront offertes**

### Cuisines collectives interculturelles et intergénérationnelles

Ces cuisines visent à rassembler des personnes de diverses cultures et générations, favorisant ainsi la valorisation de la transmission des cultures alimentaires intergénérationnelles.

### Cuisines collectives queer friendly

Ces ateliers sont réfléchis afin d'être des espaces sécuritaires pour les personnes s'identifiant comme LGBTQIA+. Le partage de connaissances alimentaires favorisant la santé mentale tout en renforçant la solidarité sera soutenu et encouragé.

# 3

## Mise en œuvre de la Charte d'inclusion Carte proximité

Afin de promouvoir des cultures organisationnelles et des environnements sociaux plus inclusifs, la Charte d'inclusion sera mise en œuvre et des ateliers de sensibilisation à l'EDI seront organisés auprès des organismes partenaires de la Carte proximité.

**Objectif de l'intervention**

# Promouvoir la gouvernance inclusive de la Carte proximité et améliorer l'accès et la consommation des aliments sains et culturellement appropriés



**Problématiques**

**Activités**

Difficulté à transmettre les cultures alimentaires aux enfants

Stigmatisation dans les services alimentaires et manque de processus de gestion des plaintes associées à la Carte proximité

Manque de cuisine collective *queer friendly*

Manque d'aliments culturellement appropriés dans les services alimentaires

Saisonnalité de la Carte proximité

**Offrir des ateliers de cuisine interculturels et intergénérationnels, incluant des visites aux fermes locales**

**Offrir des ateliers de cuisine *queer friendly* incluant des visites aux fermes locales**

**Évaluer l'annualisation de la Carte proximité dans un commerce ayant une offre culturellement appropriée, dans un arrondissement.**

**Mise en œuvre de la Charte d'inclusion de la Carte proximité**

**Groupes visés**

Familles immigrantes et/ou racialisées de 3 régions défavorisées\*

Personnes s'identifiant comme LGBTQIA2+\*\*

\* Les régions visées sont les suivantes : Montréal-Nord, St-Michel, St-Henri

\*\* Sous-groupes :

1. personnes usagères de la Carte proximité;
2. personnes en situation de handicap (douleurs chroniques, TDAH) et aillant des symptômes de stress, anxiété ou dépression.

**Résultats**

**> Court terme (1-2 ans)**  
*Les populations prioritaires participent à des ateliers de cuisine interculturels, intergénérationnels et queer friendly.*

**>> Moyen terme (2 ans)**  
*Les populations prioritaires déclarent que les environnements alimentaires sont plus inclusifs et favorisent la santé.*

**>>> Long terme (3 ans)**  
*Les populations prioritaires ont augmenté leur consommation de fruits et légumes et d'aliments culturellement appropriés.*

*Les populations prioritaires ont amélioré leur santé psychologique.*

# Modèle logique

## Alimentation

### Niveau 2

# 2

**Le deuxième niveau du modèle logique du volet Alimentation vise à améliorer la diffusion de l'information sur les services alimentaires existants.**

*Les actions prioritaires seront entreprises au niveau des réseaux du CSAM.*

### **Problématiques soulevées**

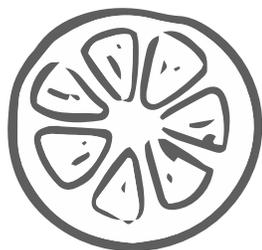
Les populations cibles de notre recherche ont souligné un manque d'informations et une difficulté à trouver celles qui concernent les services alimentaires existants et les critères d'admission de la Carte proximité. Elles disent vouloir être mieux informées de l'offre des services existants dans les quartiers situés près de leur lieu de résidence.

Les organismes communautaires consultés disent rencontrer de la difficulté à rejoindre certaines populations. Ils ont la volonté de s'adresser à elles de manière appropriée, culturellement sensible tout en tissant avec elles des liens de confiance. Plusieurs barrières à une diffusion efficace d'informations ont été nommées telles que le niveau de littératie numérique très variable, les efforts nécessaires pour tenir des répertoires de services à jour et le besoin d'adapter le message aux populations considérées.

## Activités

# 1

### Stratégie de communication appropriée aux populations prioritaires



Plusieurs cartographies et répertoires des ressources existent et sont mis à jour par des entités différentes. Ces outils de communication sont pertinents, mais pas toujours connus de la population. La stratégie visera à mieux diffuser leur existence auprès des personnes participantes.

Certaines initiatives inspirantes soulevées par les organismes seront étudiées telles que la distribution de cartes et répertoires par quartier et la diffusion d'information dans les milieux par le biais d'une personne-ressource.

# 2

### Ateliers de mobilisation de connaissances

Des ateliers de mobilisation de connaissances seront organisés dans des lieux déjà fréquentés par les populations, tels que les centres communautaires. Lors de ces ateliers, il y aura une partie informative et une partie facilitant le partage de connaissances entre les personnes participantes.



**Objectif de l'intervention**

# Améliorer la diffusion de l'informations sur les services alimentaires



**Groupes visés**

Familles immigrantes et/ou racialisées de 3 régions défavorisées\*

Personnes s'identifiant comme LGBTQIA2+\*\*

Populations touchées par des inégalités sociales de santé

**Résultats**

> **Court terme (1-2 ans)**  
*Les populations prioritaires ont accès aux informations sur les services alimentaires existants.*

>> **Moyen terme (2 ans)**  
*Les populations prioritaires démontrent une connaissance accrue des bénéfices d'une **alimentation nutritive** et des stratégies de prévention des maladies chroniques.*

>>> **Long terme (3 ans)**  
*Les populations prioritaires déclarent avoir un meilleur accès aux informations sur les services alimentaires, l'alimentation nutritive et des stratégies de prévention des maladies chroniques.*

**Activités**

**Problématiques**

Manque d'information sur les services alimentaires existants

Manque d'information sur l'accès à la Carte proximité

Développer et mettre en œuvre une stratégie de communication des outils existants appropriée aux populations prioritaires (cartographies, répertoires, etc.)

Offrir des ateliers de mobilisation de connaissances sur l'offre des services alimentaires et les bénéfices de la consommation des aliments frais pour la santé et la prévention des maladies chroniques



\* Les régions visées sont les suivantes : Montréal-Nord, St-Michel et le Village

\*\* Sous-groupes :  
1. personnes usagères de la Carte proximité;  
2. personnes en situation de handicap (douleurs chroniques, TDAH) et aillant des symptômes de stress, anxiété ou dépression.

# Modèle logique

## Alimentation

### Niveau 3

#### **Problématiques soulevées**

# 3

**Le troisième niveau du modèle logique du volet Alimentation vise à développer et porter des plaidoyers pour des programmes facilitant l'accès à une alimentation nutritive.**

*Les actions prioritaires seront entreprises au niveau du CSAM.*

La demande pour les coupons nourriciers est plus grande que l'offre actuelle. Les responsables du programme Carte proximité, un exemple de programme de coupons nourriciers, soulignent le manque de financement disponible pour répondre au nombre de demandes reçues. Cela s'est exprimé dans le cadre de nos consultations par les populations qui notait un manque d'information sur les coupons nourriciers ainsi qu'un grand intérêt pour ceux-ci lorsque nous leur présentions. À terme, il est toutefois crucial d'adresser les causes de l'insécurité alimentaire afin de réduire éventuellement la nécessité de ressources telles que les coupons nourriciers.

Par ailleurs, les personnes participantes souhaitent obtenir un suivi plus humain auprès des services sociaux pour faciliter leur intégration au marché du travail ce qui pourrait leur amener une plus grande stabilité socioéconomique et réduire ainsi potentiellement leurs risques d'être en insécurité alimentaire. Elles souhaitent également la mise en place de politiques structurantes pour lutter contre le racisme systémique.

Les familles immigrantes et/ou racisées ont également mentionné à plusieurs reprises qu'elles rencontraient des difficultés à transmettre leur culture alimentaire à leurs enfants dans un contexte culturel dominant différent du leur. Ces problématiques deviennent plus présentes au moment où les enfants intègrent l'école primaire et cela complexifie l'adoption d'une alimentation nutritive au sein de ces familles.

**Activités**

*Trois groupes  
d'intervention  
seront réalisés :*

# 1

## Développement d'un plaidoyer national – Programme de coupons nourriciers

Une diversité de projets de coupons nourriciers existe à plusieurs échelles, allant des quartiers jusqu'au niveau régional. Il existe toutefois un défi de coordination entre ces projets et un manque de financement continu pour en assurer la pérennité.

Ainsi, le CSAM a identifié le besoin de mobiliser ses partenaires montréalais et de collaborer avec les parties prenantes dans d'autres régions afin de se doter d'une vision commune pour proposer un programme de coupons nourriciers au gouvernement du Québec.

Le CSAM a déjà entamé des journées de réflexion sur ce futur programme en 2022, rassemblant des partenaires de l'ensemble de la province.

# 2

## Bonification des programmes de soutien au revenu

Le manque des ressources financières est la cause principale de l'insécurité alimentaire.

Le seul moyen efficace de réduire l'insécurité alimentaire de façon durable est de bonifier les revenus des personnes, par des programmes d'accès à l'emploi ou de revenu de base.

Le CSAM continuera à porter ce message lors des consultations publiques et dans les rencontres avec les décideurs.

# 3

## Soutien au Programme pour alimentation scolaire universel au Québec (PASUQ)

Le Chantier PASUQ a débuté en 2022 dans l'intention de dresser un portrait national des pratiques d'alimentation scolaire. Suite à cette recension, des recommandations ont été émises et des représentations politiques sont en cours.

Dans le cadre de sa participation au Chantier PASUQ, le CSAM rappelle l'importance d'une alimentation culturellement appropriée en plus d'offrir un soutien à la structuration du programme au gouvernement.

**Objectif de l'intervention**

# Développer et porter des plaidoyers pour des programmes facilitant l'accès à une saine alimentation

**Activités**

**Problématiques**

Accès réduit aux coupons nourriciers et manque de financement pour augmenter le nombre de bénéficiaires

Besoin de combattre les causes de l'insécurité alimentaire

Insécurité alimentaire des enfants, difficulté à transmettre les cultures alimentaires et manque d'éducation alimentaire auprès des enfants

Développer un plaidoyer afin d'établir un programme de coupons nourriciers national interculturel

Dialoguer avec les instances gouvernementales pour bonifier les programmes de soutien au revenu. Organiser un événement sur le revenu minimum garanti

Participer au plaidoyer sur le programme universel pour l'alimentation scolaire interculturelle

Mobiliser les parties prenantes, faciliter le dialogue et coordonner la concertation à l'échelle de Montréal



**Groupes visés**

Instances gouvernementales du Québec

**Résultats**

**> Court terme (1-2 ans)**

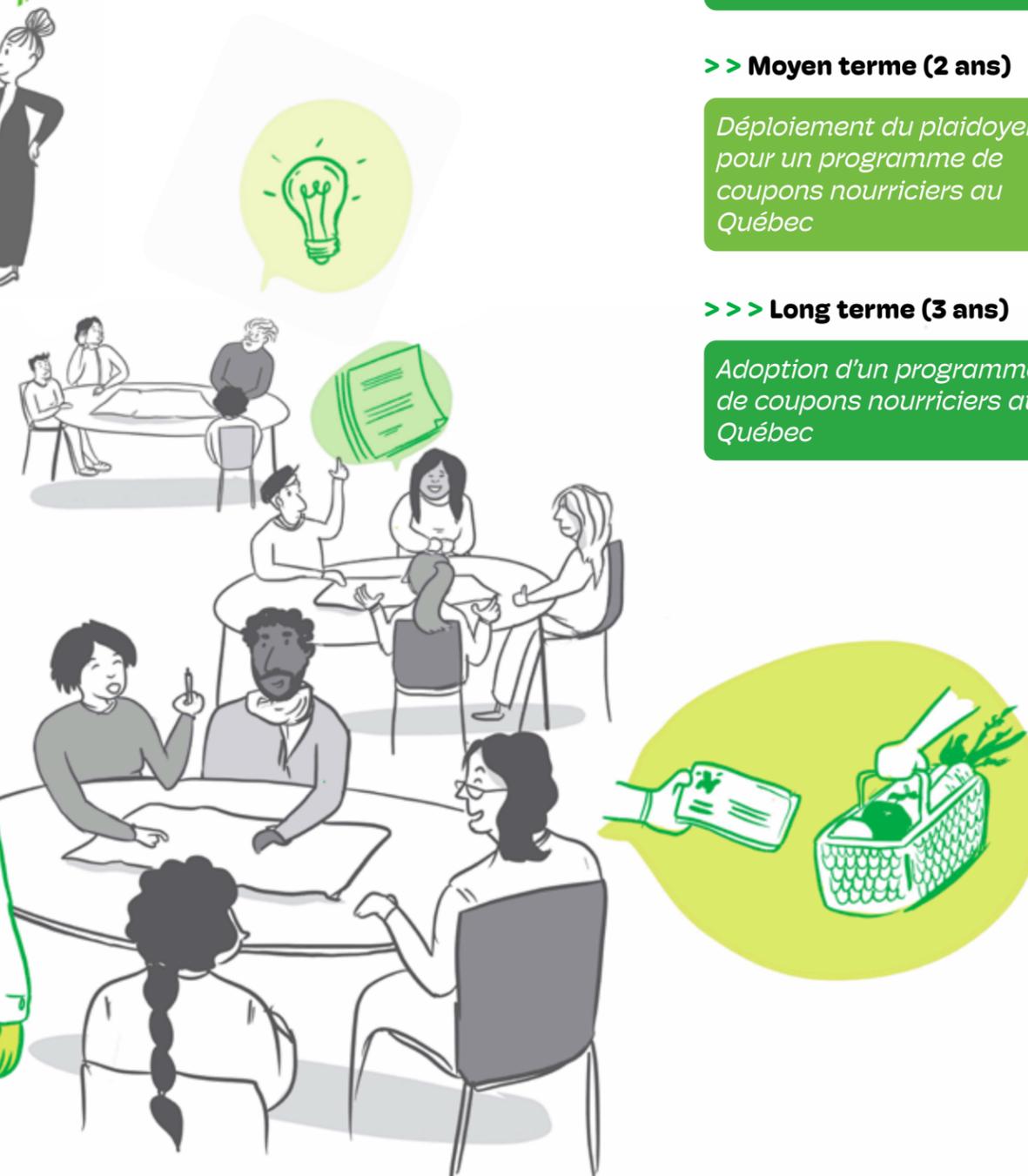
Le comité de travail sur le plaidoyer d'un programme de coupons nourriciers au Québec a un plan d'action

**>> Moyen terme (2 ans)**

Déploiement du plaidoyer pour un programme de coupons nourriciers au Québec

**>>> Long terme (3 ans)**

Adoption d'un programme de coupons nourriciers au Québec



# Communication

## inclusive

### Écrite

#### Pistes d'action

**La communication inclusive et adaptée aux différentes populations est un enjeu majeur soulevé par la recherche, tel qu'énoncé aux niveaux 2 de chaque volet.**

**Le volet mobilisation des connaissances de la recherche a déjà permis de récolter différentes pistes d'actions permettant d'adresser cet enjeu communicationnel. Quelques pistes d'actions sont présentées ici.**

Traduire les ressources dans les principales langues parlées par les populations que vous tentez de joindre.

Synthétiser votre propos pour y laisser uniquement les informations essentielles.

Utiliser un langage simplifié, des pictogrammes et vidéos pour faciliter la compréhension.

Utiliser un langage épïcène (non genré), des formulations neutres et des formules englobantes pour que le maximum de personnes puisse s'y reconnaître.

Se débarrasser des formules de civilité comme Monsieur ou Madame et prioriser l'utilisation du prénom et du vouvoiement, dans le cas d'une correspondance plus formelle.

S'assurer de la lisibilité du texte. Les formules tronquées comme les parenthèses, les crochets ou le point peuvent affecter la lisibilité du texte.

Choisir une police de caractère simple, assez grande et si elle est de couleur, assurez vous que le contraste avec la couleur du fond est adéquat.

Prévoir des ressources humaines pour faire des suivis téléphoniques auprès des personnes ayant une faible littératie numérique.

Vulgariser des informations de vive voix, à travers des sessions informatives et des suivis avec les organismes en contact direct avec les populations parlant des langues autres que le français et l'anglais.

Proposer du parrainage avec des personnes d'une même communauté linguistique pour faciliter l'accès aux services et la compréhension des informations.

Offrir des services de traduction et de LSQ à la demande.

Utiliser un langage simple et accessible.

Éviter les sigles ou acronymes ou les définir au besoin.

S'assurer d'adopter un langage adéquat (ne pas mégenrer, ne pas utiliser d'expressions qui véhiculent des préjugés réducteurs ou stigmatisants).

Se rappeler que les codes non verbaux ne sont pas universels. Valider ses impressions et se fier uniquement aux informations objectives.

## Inclusive communication

### Visuelle

Utiliser des images, des illustrations ou des photos qui représentent la diversité de la population de votre territoire.

Montrer, dans vos images, illustrations et photos, des personnes de genres différents dans différents rôles et fonctions d'égale valeur.

Ne pas instrumentaliser des personnes issues de la diversité pour projeter une certaine image de votre organisation.

Éviter de renforcer des stéréotypes de genre en associant, par exemple, le rose à des activités destinées aux femmes et le bleu aux hommes.

Accompagner les images, les photos et les illustrations d'un court texte explicatif.

Privilégier les pictogrammes épurés et les traits simples, contrastés, sans effet de style ou de perspective.

Sous-titrer les vidéos.

### Diffusion

Établir des liens partenariaux avec les organismes clés fréquentés par les populations cibles (par exemple, les écoles, les centres communautaires, les CLSC, les centres d'aide pour les personnes nouvellement arrivées et les bibliothèques).

### Quelques idées de stratégies de diffusion et de mobilisation inclusive

- Diversifier les stratégies de communication pour rejoindre une diversité de personnes en faisant, par exemple, la publicité de vos activités ou événements dans les lieux physiques et numériques fréquentés par la population visée ;
- Préparer des rencontres d'informations et de présentations de votre programmation dans des lieux où est présente une grande diversité de personnes ;
- Considérer la littératie numérique des personnes et des alternatives à la diffusion en ligne ;
- Utiliser les canaux de communications d'une population donnée pour la rejoindre (radio communautaire, journal d'une communauté, etc.) ;
- Si vous recueillez des informations personnelles et des données démographiques, précisez pourquoi et à quoi serviront ces informations. Demandez le consentement ;
- Invitez les gens à vous communiquer leurs besoins en termes d'accessibilité par courriel, par téléphone ou directement dans le formulaire d'inscription. Assurez-vous d'effectuer un suivi concernant les demandes reçues en communiquant directement avec les personnes ayant exprimé un besoin.

# Mobilisation des connaissances

## **La mobilisation des connaissances sera effectuée à deux niveaux.**

D'une part, les connaissances des personnes participantes seront mobilisées par le biais de l'éducation populaire, une démarche éducative qui vise à mobiliser des savoirs pour promouvoir l'émancipation et la transformation sociale. Ainsi, des ateliers de mobilisation de connaissances sur les bienfaits et les savoirs populaires de l'alimentation et des activités physiques seront organisés en parallèle aux activités d'intervention détaillées dans les pages précédentes. Cette approche vise à valoriser et promouvoir des échanges sur les savoir-faire auprès des personnes participantes, tout en renforçant leur pouvoir d'agir et les actions collaboratives entre celles-ci.

## **Les interventions de SPS+, particulièrement celles sur les premiers niveaux des modèles logiques, seront évaluées à partir de deux approches fondamentales : l'évaluation participative de processus et l'évaluation d'impact.**

L'évaluation participative de processus aura comme objectif de suivre l'avancement des activités d'intervention et d'y amener des ajustements, si nécessaire.

Des questionnaires et des groupes de discussion seront organisés tout au long du déploiement des activités afin de mieux connaître la satisfaction et les possibles enjeux des personnes participantes et du personnel qui encadrent ces activités.

D'autre part, des ateliers pratiques sur la gouvernance inclusive sont prévus avec les organismes œuvrant dans les domaines de l'alimentation et des APS. L'objectif est de faciliter les échanges autour des engagements concrets pour faire avancer des initiatives liées à l'équité, la diversité et l'inclusion auprès des organismes partenaires de MPA et du CSAM.

## et évaluation

L'évaluation d'impact vise à mesurer les changements de comportements des participant.e.s et l'effet sur les environnements sociaux résultant des interventions prévues. La méthode utilisée est l'évaluation expérimentale par étape, qui permet une comparaison rigoureuse entre les groupes expérimentaux et les groupes témoins. Les données seront collectées à travers des questionnaires et des groupes de discussion.

# Lexique

## **Alimentation nutritive**

Une alimentation nutritive inclut une variété d'aliments de différents groupes alimentaires comme les fruits, les légumes, les protéines, les céréales. Elle est riche en aliments peu transformés et est adaptée selon les différents besoins individuels en fonction de l'âge, du sexe, de la culture alimentaire et des besoins spécifiques en santé.

## **Activité physique et sportive (APS)**

L'activité physique et sportive concerne toute forme d'activité physique effectuée dans le cadre de loisirs ou de compétitions. Elle englobe aussi tout mouvement corporel nécessitant une dépense d'énergie tels la mobilité active comme la marche et le vélo et les travaux physiques comme le ménage et la construction.

## **ADS+**

L'analyse différenciée selon les sexes dans une perspective intersectionnelle (ADS+) est un processus, un outil et une méthode d'analyse et d'action utilisée, notamment, en gestion de projets et en développement d'interventions et de politiques publiques. Dans ces contextes, une ADS+ permet de développer des réponses plus précises à certains enjeux puisqu'elle prend en compte les besoins et réalités différenciés de populations qui peuvent se trouver à la croisée de plusieurs discriminations (de genre, d'origine ethnique, d'âge, etc.). L'objectif fondamental de l'ADS+ est de déceler et visibiliser les logiques de discriminations systémiques, de réduire les inégalités et de tendre vers une égalité de fait.

## **Carte proximité**

Projet de coupons nourriciers qui soutient les ménages à faible revenu et les systèmes alimentaires locaux. La carte de proximité peut être utilisée dans les marchés solidaires de Montréal.

## **Données désagrégées**

Il s'agit des données qui ont été extraites et divisées en composantes individuelles plus fines. Les données peuvent être désagrégées, par exemple, en différents facteurs d'identité comme le sexe, le genre, l'origine ethnique, le groupe d'âge ou encore le statut socio-économique. Désagréger des données aide à mettre à jour des tendances cachées et peut permettre l'identification de populations vulnérables.

**Espace sécuritaire**

Un espace axé sur le soutien et la bienveillance et dans lequel on tente d'aplanir les rapports de pouvoir. C'est un espace physique ou virtuel qui permet aux groupes historiquement et socialement marginalisés de dialoguer librement sans craindre hostilité ou représailles.

**Équité, diversité, inclusion (EDI)**

L'équité vise à offrir des opportunités en considérant les différents besoins des personnes et les discriminations systémiques qu'elles peuvent subir. Elle est différente de l'égalité qui offre les mêmes opportunités à tout le monde.

La diversité se rapporte aux conditions, aux modes d'expression et aux expériences de différents groupes définis par divers facteurs identitaires comme l'âge, le niveau d'éducation, l'orientation sexuelle ou encore la situation de handicap.

L'inclusion se rapporte à la création d'environnements où tous les gens sont respectés et accueillis de manière équitable pour leur assurer un accès aux mêmes possibilités.

**Gouvernance inclusive**

Il s'agit d'une gouvernance dans laquelle sont mis en place des mécanismes de prise de décision qui tiennent compte de toutes les parties prenantes qui peuvent en être impactées. Cela implique, notamment, de la transparence, l'adoption de mesures de participation active et d'accessibilité et l'intégration de principes et d'actions favorisant l'équité, la justice, l'empowerment (autonomisation) et la collaboration.

**Identité de genre**

Il s'agit de l'expérience interne et individuelle d'une personne par rapport à son genre (femme, homme, agenre, non binaire, transgenre ou autres identités de genre). L'identité de genre d'une personne peut être pareille ou différente du sexe qui lui a été assigné à la naissance.

**Insécurité alimentaire**

Il s'agit d'un accès inadéquat ou incertain aux aliments sains et nutritifs en raison de contraintes économiques.

**Inactivité physique**

Se dit d'une activité physique qui peut être d'intensité modérée à élevée, mais dont la pratique demeure inférieure au niveau minimum pour maintenir une bonne santé. L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) recommande aux adultes de pratiquer au moins 150 minutes d'APS d'intensité modérée par semaine.

**Intersectionnalité (intersectionnelle)**

L'intersectionnalité est un outil pour analyser la manière dont les différents systèmes d'oppression (ex. : racisme, sexisme, homophobie, etc.) s'articulent et se renforcent mutuellement.

### **Familles immigrantes et/ou racialisées**

Dans le cadre de ce projet, ce terme fait référence aux personnes appelées à participer à certains groupes de discussion. Nous avons fait des appels de participation aux personnes responsables d'au moins un.e mineur.e et s'identifiant aux groupes suivants : personnes noires, asiatiques, latino-américaines, arabes ou issues d'autres minorités ethniques et racialisées non mentionnées. Nous avons considéré des personnes immigrantes ou non, ainsi que différents statuts migratoires.

Une personne racialisée est une personne qui appartient, de manière réelle ou supposée, à un des groupes ayant subi un processus de racialisation, servant à altérer l'autre, soit à le présenter comme fondamentalement différent. Ainsi, le terme « racialisé » permet d'insister sur le caractère socialement construit des différences. Il met l'accent sur le fait que la race n'est ni objective ni biologique, mais qu'elle est une idée construite qui sert à représenter, catégoriser et exclure l'« Autre ».

### **LGBTQIA2+**

Acronyme qui signifie lesbiennes, gais, bisexuel.le.s, trans, queer ou en questionnement, intersexes, asexuel.le.s, aromantiques ou agenres, et bispirituel.le.s (2 ou 2S).

Le signe « + » fait référence à toute autre communauté faisant partie de la diversité sexuelle et de genre non mentionnée dans les premières lettres.

### **Neurodiversité**

Concept qui fait référence à la diversité des modes de fonctionnement neurologique et cognitif. Cette approche reconnaît que les cerveaux des êtres humains fonctionnent de façon différente. Le terme peut inclure des conditions comme l'autisme, la dyslexie, le trouble de déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDA ou TDAH) et d'autres formes de fonctionnement du cerveau.

### **Non binaire (personne)**

Une personne qui ne s'identifie pas, ou pas seulement, au genre féminin ou masculin. Les personnes non binaires peuvent s'identifier ou non comme transgenres

### **Non-mixité choisie**

C'est le fait de créer des espaces réservés à une catégorie de personnes qui subit des oppressions ou des discriminations et qui lui permet, notamment, de partager des expériences communes en toute sécurité. La non-mixité choisie est souvent utilisée par des groupes LGBTQIA2+, féministes ou antiracistes. Dans le cadre de cette recherche, un groupe en non-mixité choisie a été créé pour les personnes non binaires, agenres ou qui ne sentaient pas à l'aise de participer à un groupe composé de personnes s'identifiant comme femmes ou comme hommes.

**Mobilité active**

La mobilité active consiste en toute forme de déplacements effectués principalement grâce à l'énergie fournie par l'activité physique humaine. Par exemple, visiter des proches à la marche, se rendre au travail ou à l'école à bicyclette, etc.

**Populations qui font face aux inégalités sociales de santé**

Les inégalités sociales de santé concernent les écarts de santé qui peuvent exister entre différents groupes sociaux, comme l'accès aux soins et les ressources pour la santé, ainsi que pour l'adoption des saines habitudes de vie. Ces inégalités sont liées aux conditions socio-économiques, environnementales, ainsi qu'aux comportements et aux recours aux soins de santé. Au Canada, les personnes à faible revenu, les peuples autochtones, les personnes racialisées, les personnes âgées, les personnes vivant dans des régions rurales et éloignées, les personnes s'identifiant comme LGBTQIA2+, les personnes en situation de handicap et les personnes en situation d'itinérance font partie des groupes les plus touchés par les inégalités sociales de santé.

**Mode de vie physiquement active**

Routine quotidienne qui intègre une diversité d'activités physiques. Cela peut inclure la mobilité active, le jardinage, la participation à des activités de loisirs actifs, l'utilisation des escaliers, l'intégration d'activités de flexibilité, d'aérobic ou de renforcement musculaire.

**Queer-friendly (ou LGBTQ-friendly)**

Terme d'origine anglo-saxonne qui fait référence aux espaces accueillants, sécuritaires et respectueux des personnes s'identifiant comme LGBTQIA2+.

**Saine alimentation**

La saine alimentation fait référence aux régimes alimentaires nutritifs, diversifiés et peu transformés. La composition de la saine alimentation peut varier selon les besoins individuels et entre les différentes cultures. Dans cette recherche, nous avons demandé aux personnes participantes quelles étaient leurs références à la saine alimentation avant de discuter de ce sujet.

**Sédentarité**

Un mode de vie caractérisé par des comportements de faible dépense énergétique. Une personne qui a une fréquence d'activité physique inférieure à une fois par semaine est considérée comme une personne sédentaire.

**Tarification solidaire**

Système de tarification où le coût des services est ajusté selon le principe de l'équité. Les personnes aux revenus plus faibles payent donc une tarification réduite, tandis que les personnes aux revenus plus élevés peuvent payer une tarification pleine ou supérieure à la tarification pleine.

# Comité aviseur

*par ordre alphabétique.*

## **Aurélié Lebrun**

Conseillère en planification, Service de la diversité de de l'inclusion sociale (SDIS), Ville de Montréal

## **Barbara Poinstaut**

Directrice des communications et de l'expérience client, Sports Montréal

## **Catherine Blanchette**

Directrice exécutive santé, activités physiques et aquatiques, YMCA Québec

## **Dafina Savic**

Co-fondatrice et conseillère principale, Agence UENA

## **Frédérique Bergeron**

Agente de planification, de programmation et de recherche, Direction régionale de santé publique de Montréal

## **Maryse Caron**

Conseillère scientifique spécialisée, INSPQ

## **Rosanne Blanchet**

Professeure adjointe, École de santé publique, Université de Montréal (ESPUM) ; Chercheuse, Centre de recherche en santé publique (CRéSP) Université de Montréal et CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

## **Stéphanie Lessard**

Conseillère scientifique spécialisée, INSPQ

## **Stéphanie Tremblay**

Directrice programmes et impact social, Alima – Centre de nutrition sociale périnatale

## **Suzanne Laberge**

Professeure titulaire, École de kinésiologie et des sciences de l'activité physique, Université de Montréal

Membre du Centre de recherche de Montréal sur les inégalités sociales, les discriminations et les pratiques alternatives de citoyenneté (CREMIS)

## **Sylvie Chamberland**

Codirectrice générale, Carrefour Solidaire – centre communautaire d'alimentation

Contribution aux modèles logiques :

**Caroline Jacquet,**  
**Jamal Terek El-Kurdi, Stéphanie Mauro**  
Ville de Montréal

Facilitation modèles logiques :

**Kadia Saint-Onge**  
Université Laval

Rédaction :

**Lya Porto** et **Sophie Gadbois,**  
Montréal Métropole en santé

Révision du contenu :

**Anne Marie Aubert** et **Carine Thouveny,** codirectrices,  
Montréal Métropole en santé

Édition et révision linguistique: **Soraya**

**Elbakkali,**  
La Forge

Mise en page :

**Sylvain Marseguerra**

Illustrations :

**Dorothee de Collasson**

# Références

Agence de la santé publique du Canada (2018).  
**Les principales inégalités en santé au Canada.**



CIUSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal (DRSP de Montréal, 2024).  
**Portrait de l'insécurité alimentaire à Montréal en 2020.**



Gosselin et Laberge (2020).  
**Portrait de l'inactivité physique et de la sédentarité.**  
Montréal Physiquement Active.



Montréal Physiquement Active (2020).  
**Fiche synthèse sur le portrait de l'inactivité physique et de la sédentarité.**



Statistique Canada (2023).  
**L'insécurité alimentaire chez les familles canadiennes.**



En collaboration avec :



uena

Montréal 



Financé par le gouvernement  
du Canada par le Fonds de relance  
des services communautaires

Canada 



**Contact :**

**Lya Porto**, chargée de projet

**lporto@mtlmetropolesante.ca**

 [www.montrealmetropoleensante.ca](http://www.montrealmetropoleensante.ca)

