

Synthèse des résultats sur les barrières et les facilitants à la saine alimentation

Le projet Savoir Prendre Soins + (SPS+) a comme objectif de concevoir des services plus équitables et plus inclusifs en matière d'activité physique et sportive (APS) et d'accès à la saine alimentation. Une recherche a été menée afin de recenser des barrières et des facilitants à ces services. Ces résultats seront utilisés pour planifier des services mieux adaptés aux besoins des populations.

Les résultats présentés dans ce document sont basés sur les témoignages de 36 personnes issues de familles immigrantes et/ou racisées ayant été rencontrées dans le cadre du projet Savoir Prendre Soins + (SPS+). Pour ces personnes, une saine alimentation est une alimentation diversifiée à base de plantes et boissons naturelles, qui est culturellement appropriée, adaptée aux enfants et qui se prépare à la maison. Le projet a permis à ces personnes d'identifier plusieurs barrières et facilitants quant à leur accès à la saine alimentation. Elles ont aussi imaginé des solutions pour répondre aux enjeux identifiés.

« Ils (les enfants) aiment vraiment nos repas plus culturels, mais c'est difficile ici. Ils s'adaptent, mais de trouver les moyens financiers pour acheter c'est difficile ».

Témoignage, groupe femmes, Lachine et LaSalle

« Et comme ça fait 2 ans, ça fait 2 ans de récolte de l'ail, je mange mon ail à moi, pas de pesticide. Les enfants, ils ont appris ça, donc chacun dans un coin où il habite, là il a son petit coin, il fait la tomate, ils font l'ail. Oui, et les enfants ils apprennent aussi la nature et à aimer la terre ».

Témoignage, groupe hommes, Saint-Michel, Ahuntsic-Cartierville

Barrières

La précarité financière, la difficulté d'accès à l'emploi et les discriminations qu'elles subissent sont des éléments qui impactent fortement et négativement leur accès aux aliments sains.

La difficulté de transmettre les **cultures alimentaires traditionnelles** aux enfants dans un contexte de valorisation des aliments artificiels, sucrés et salés est un défi bien souligné.

Les banques alimentaires **manquent d'aliments frais et culturellement significatifs** et on y retrouve souvent des aliments périmés ce qui est jugé inacceptable. L'accès à ce service est par ailleurs complexifié par le fait qu'il faille réunir plusieurs documents pour y être admis.e.

Éléments facilitants

Les stratégies économiques (planification des repas et des achats, préparation de repas maison, intégration de recettes végétariennes, utilisation de cartes de points, etc.), **l'accès aux services alimentaires** (banques alimentaires et Carte proximité) et le fait de continuer à développer son **savoir-faire culinaire** avec ses enfants sont des éléments aidant pour ces familles.

Les jardins communautaires et collectifs peuvent jouer un rôle important dans la stimulation de la curiosité des enfants pour la saine alimentation.

Pistes d'actions

Les familles ont plein de bonnes idées de solutions à cet enjeu d'accès à la saine alimentation, notamment :

- 1 **Faire** connaître les services d'aide alimentaire existants, réduire la bureaucratie et la stigmatisation qui entourent ces services;
- 2 **Bonifier** l'offre d'aliments frais, culturellement significatifs et de plats préparés dans les services alimentaires;
- 3 **Offrir** des ateliers de cuisine et jardinage en incitant les échanges culinaires intergénérationnels et interculturels.