

# Synthèse des résultats sur les barrières et les facilitateurs 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 facilitateurs 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 24 personnes appartenant aux communautés LGBTQIA2+ 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 axée sur les plaisirs, la relation avec son corps, l'esprit et la nature. Le projet a permis à ces personnes d'identifier plusieurs barrières et facilitateurs quant à leur accès à la saine alimentation. Elles ont aussi imaginé des solutions pour répondre aux enjeux identifiés.

« Il faut que tu prouves que t'es pauvre. Faut que tu justifies. Cette charge-là, tu sais, ça t'empêche de comme de te sortir de ta situation ».

Témoignage, Non-mixité choisie

« Dans les facilitateurs moi je mettrais aussi cuisiner pour plusieurs personnes, puisque sinon je mangeais du pain et du fromage. »

Témoignage, Femmes +

## Barrières

Le **prix des aliments** et le contexte d'inflation ont été identifiés comme un frein majeur pour les personnes rencontrées en plus du fait que leur santé physique, mentale et le fait de vivre de l'isolement les affectent négativement dans l'intégration d'une saine alimentation.

Les **critères d'accessibilité**, le manque d'inclusivité et le **stigma** entourant l'utilisation des services alimentaires (banques alimentaires, jardins collectifs, cuisines, etc.) ajoutent une charge supplémentaire pour les personnes des communautés LGBTQIA + dans cette quête d'accès aux aliments sains.

## Éléments facilitateurs

La **collaboration** et les échanges dans les processus d'achat et de préparation des aliments facilitent les aspects pratiques de l'alimentation, donnent envie de cuisiner, de manger et d'échanger des savoir-faire.

Les différents **outils et plateformes** pour trouver des rabais et des alternatives (dumpster diving, etc.) et l'accès à divers **services alimentaires** (Carte proximité, repas gratuits et cuisines collectives) sont aidant pour les personnes appartenant aux communautés LGBTQIA2+ .

## Pistes d'actions

Les personnes rencontrées avaient plusieurs pistes de solutions pour faciliter l'accès à l'alimentation aux personnes appartenant aux communautés LGBTQIA2+ notamment :

- 1 **Réduire** la bureaucratie et la stigmatisation en universalisant l'accès aux services alimentaires;
- 2 **Favoriser** le savoir-faire et la praticité alimentaire de façon inclusive aux communautés LGBTQIA2+ , notamment, en créant des espaces queer-friendly;
- 3 **Mieux faire** connaître les services d'aide alimentaire et la Carte proximité.