



ÉTUDE SUR L'ACCÈS À L'ALIMENTATION DES PERSONNES ÂGÉES DE MONTRÉAL ET LAVAL : APPORT POTENTIEL DE L'ÉPICERIE EN LIGNE?

RAPPORT DE RECHERCHE
MARS 2020

Ana Bezirgani et Ugo Lachapelle

Département d'études urbaines et
touristiques,
Université du Québec à Montréal

LES POINTS SAILLANTS

- ❖ Le risque de vivre dans l'insécurité alimentaire à Montréal et à Laval est particulièrement important pour les personnes âgées, notamment celles qui ne peuvent plus conduire d'automobile.
- ❖ Notre étude par entrevues auprès de 61 personnes âgées démontre que les habitudes d'achat d'aliments sont fortement liées au mode de transport utilisé.
- ❖ Les automobilistes et les acheteurs en ligne sont plus souvent de grands planificateurs, achètent en grande quantité et recherchent les soldes.
- ❖ Les usagers du transport en commun et de la marche valorisent l'exercice physique et la socialisation qui vient avec le déplacement vers l'épicerie. Leurs achats se font au jour le jour et en petites quantités.
- ❖ Les automobilistes constituent un fort marché potentiel pour le magasinage en ligne étant donné les similitudes dans les pratiques des deux groupes.
- ❖ La livraison à domicile après achat sur place peut permettre de maintenir des déplacements actifs tout en évitant le fardeau de porter les achats au retour.

INTRODUCTION¹

Malgré les efforts des politiques publiques à rendre la nutrition équilibrée et saine accessible à tous, l'insécurité alimentaire persiste au sein de plusieurs groupes de la population. Contrairement aux idées reçues dans le passé², les ressources financières et la proximité des supermarchés ne sont pas les seuls facteurs importants pour l'accès à l'alimentation. En effet, ces conceptions négligent l'importance des habitudes de vie, de l'usage de modes de transport (automobile, marche, autobus, etc.) et de l'usage potentiel de services en ligne pour l'achat d'aliments.

Le risque de vivre dans l'insécurité alimentaire à Montréal peut particulièrement toucher les personnes âgées, notamment celles qui ne peuvent plus conduire d'automobile. Afin de prévenir ce risque,

¹ Le genre masculin est employé dans le seul but d'alléger le texte. Nous parlons autant des participantes que des participants.

² Nous faisons référence à :

- «Étude sur l'accès aux aliments santé à Montréal», publiée en 2013 par l'Agence de la santé et des services sociaux de Montréal
- «*The case of Montreal's missing food deserts: Evaluation of accessibility to food supermarkets*» (une étude sur les déserts alimentaires montréalais), publiée en 2007 et réalisée par des chercheurs de l'Institut national de la recherche scientifique et de l'Université McGill

l'adoption de nouvelles formes d'achat, comme l'épicerie en ligne, peut accroître l'accès à une alimentation fraîche, saine et diversifiée.

Toutefois, les liens entre les habitudes d'achat, les modes de transport utilisés et l'épicerie en ligne sont peu documentés. C'est pourquoi nous avons mené cette étude qui s'intéresse aux gens du bel âge et qui a pour but :

- 1) D'analyser le lien entre l'usage de modes de transport et les habitudes d'achat d'épicerie;**
- 2) D'examiner les attributs qui rendent plus facile ou plus difficile l'usage de l'auto, du transport en commun, des transports actifs et de l'épicerie en ligne pour accéder aux aliments;**
- 3) D'identifier qui, parmi les personnes âgées, auraient un grand potentiel d'adopter l'épicerie en ligne, et identifier des pistes pour améliorer ce service en fonction de leur besoins.**

Dans la prochaine section, nous présentons notre démarche scientifique et le portrait des participants de notre recherche. Puis, nous rapportons les plus importants résultats. Enfin, dans la dernière section, nous discutons des résultats et énonçons quelques recommandations.

DÉMARCHE SCIENTIFIQUE ET PORTRAIT DES PARTICIPANTS

Entre mars et juin 2019, notre équipe de recherche a mené 61 entrevues semi-dirigées avec des personnes âgées dans la région du Grand Montréal. Le recrutement s'est déroulé dans des maisons de retraite et des centres communautaires de Montréal et de Laval. Les participants étaient âgés en moyenne de 74 ans et étaient majoritairement des femmes (près de trois personnes sur quatre). Plus de la moitié des participants habitaient en maison de retraite (57 %).

La moitié des participants vivait dans des quartiers où l'automobile ou le transport en commun étaient toujours nécessaires pour aller faire leurs courses (48 %) étant donné les distances importantes entre le domicile et l'épicerie, tandis que l'autre moitié pouvait accéder à une épicerie en moins de vingt minutes en marchant (52 %). En moyenne, les participants faisaient leurs achats vers l'heure du midi et en dehors des heures de pointe.

Les entrevues semi-dirigées d'une durée moyenne d'une demi-heure étaient composées de questions ouvertes. Celles-ci invitaient le participant à discuter des habitudes d'organisation des repas, de l'achat de produits et des modes de transport utilisés pour aller à l'épicerie. La prochaine section présente les résultats tirés de ces entretiens.

RÉSULTATS

LES LIENS ENTRE LE MODE DE TRANSPORT, LE STYLE D'ACHAT ET LES ATTRIBUTS DES SERVICES QUI FACILITENT OU RENDENT DIFFICILE LES ACHATS D'ÉPICERIE

Dans une première étape, nous avons questionné les participants sur l'organisation des repas en général ainsi que sur leurs stratégies d'accès aux épiceries et supermarchés. Selon notre analyse, il existe un lien étroit entre le mode de transport et les habitudes d'achat d'aliments. Ainsi, en fonction de son mode de transport, le participant peut être : un client régulier et fidèle de son épicerie, ou pas; faire des listes d'achat, ou pas; et ajuster ses achats en fonction des promotions, ou pas. Ces aspects sont discutés plus en détail dans les pages qui suivent.

L'AUTO

L'auto est le mode de transport le plus utilisé parmi les répondants. 23 des 61 participants (38 % des participants; 4 femmes et 19 hommes) ont conduit pour se rendre à l'épicerie lors de leur dernière visite.

Ces automobilistes se disent être plutôt organisés dans leurs démarches d'achat d'épicerie et d'organisation des repas. Ils planifient plus souvent des repas pour les consommer plus tard.

Ils suivent un horaire pour faire leurs achats d'épicerie, souvent aux mêmes jours de la semaine de façon hebdomadaire ou bihebdomadaire et parfois encore moins fréquemment. Ce sont par ailleurs des clients fidèles à leurs grandes surfaces ou supermarchés favoris, et ne se rendent que rarement à de nouveaux magasins.

L'auto leur permet de rapporter des paquets plus lourds et d'acheter en plus grande quantité. Ce mode de transport leur permet en outre de choisir une épicerie en fonction des aubaines, et de s'y rendre avec facilité. À l'unanimité, l'auto est considérée comme le moyen le plus efficace pour faire d'importants achats d'épicerie, et ce, de façon rapide et confortable. D'autres avantages et désavantages sont identifiés dans le tableau 1.

Tableau 1. Les avantages et désavantages à utiliser l'auto pour aller à l'épicerie

Avantages	Désavantages
✓ Rapide, confortable et flexible	× Dispendieux (pneus, assurances)
✓ Permet de transporter des paquets lourds	× Risque de faire un accident
✓ Permet de combiner plusieurs destinations (par ex. : épiceries et pharmacies)	× Congestion routière
	× Pollution de l'air

Nous avons aussi analysé les facteurs et situations qui rendent l'usage de l'automobile plus facile ou plus difficile pour se rendre à l'épicerie. Les participants de l'étude ont rapporté que l'hiver augmente les difficultés associées à la conduite de l'auto. Durant cette saison, les participants mentionnent être moins alertes, et perçoivent un risque élevé de chuter en sortant de l'automobile. De plus, il faut déneiger l'auto ou demander de l'aide à un tiers pour le faire, ce qui n'est pas toujours facile. Les participants utiliseraient davantage l'auto pour faire leur épicerie s'ils avaient un garage à leur domicile et une place de stationnement à proximité de l'entrée à l'épicerie, pour minimiser les distances de marche et les risques de chute en sortant de l'auto.

LE TRANSPORT EN COMMUN, LA MARCHÉ ET LE VÉLO

La dernière visite à l'épicerie s'est faite en transport en commun pour 7 des 61 participants (11 % des participants; 4 femmes et 3 hommes) et en mode « actif » (à pied ou à vélo) pour 13 des 61 participants (21 % des participants; 3 femmes et 10 hommes). Le vélo est rarement le mode le plus fréquemment utilisé, et l'est généralement durant l'été. Cinq personnes l'utilisent rarement et 4 personnes parfois ou jamais.

Les participants qui ont utilisé ces modes se caractérisent plutôt par la spontanéité que par l'organisation. Ces participants font des visites irrégulières aux magasins. Ils sont motivés par des besoins d'achat spontanés et selon leur envie de préparer un plat au jour le jour. Leur choix d'épicerie est motivé par l'achat de produits frais, plus que par l'achat des produits à rabais ou l'achat en grande quantité. L'achat d'un produit en solde se fait souvent par hasard et sans spécifiquement cibler l'épicerie qui propose le prix avantageux. Ainsi, les usagers de modes actifs et en commun optent souvent pour des marchés publics, fruiteries, poissonneries et épicerie internationale, et moins pour les supermarchés et grandes surfaces, ce qui les distingue des automobilistes. Ces options alimentaires sont souvent à plus grande proximité de leur lieu de résidence.

De plus, la marche et l'usage du transport en commun sont vus comme des façons de sortir, de bouger, de faire de l'exercice et de prendre l'air, et c'est en partie la raison du choix de ces modes. Quelques participants combinent leur achat d'épicerie avec d'autres activités sociales, comme les visites de parents, d'amis ou des activités sportives. Ces personnes semblent choisir les magasins au hasard ou parmi une large brochette de commerces connus, à proximité de leurs activités du jour. La découverte et la diversification sont favorisées.

En ce qui a trait aux opinions à l'égard de l'efficacité de l'usage du transport en commun pour faire l'épicerie, les participants jugent le service en partie efficace et facile parce qu'on se fait conduire, mais en partie difficile. Le transport en commun requiert un minimum de connaissance et de planification, soit par exemple d'avoir en main les horaires d'autobus et des billets valides. D'autres avantages et désavantages mentionnés sont présentés au tableau 2.

Tableau 2. Les avantages et désavantages à utiliser le transport en commun pour se rendre à l'épicerie

Avantages	Désavantages
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pas cher, sans entretien ✓ Régulier et avec un horaire prévisible ✓ Est une activité « sociale » où on peut voir des gens ✓ Réduit la pollution 	<ul style="list-style-type: none"> × Manque de confort et de places assises × Limite la capacité d'achat × Limite les choix d'épiceries × Marcher est physiquement exigeant

Les principaux facteurs et situations qui rendent l'usage du transport en commun plus difficile sont liés au temps d'attente dans le froid et sans abribus, les autobus bondés et des chauffeurs dont le style de conduite est trop « brusque ». L'usage du transport en commun serait rendu plus facile si le service permettait une connexion directe entre le domicile et l'épicerie choisie et si le service disposait toujours d'assez de places assises pour les personnes âgées.

Les participants de l'étude se sont tous positionnés en faveur des modes actifs en associant ces modes de transport à une bonne santé physique et à une vie sociale active. Toutefois, les modes actifs sont plus directement affectés par les intempéries et les conditions hivernales, ce qui peut rendre le déplacement vers l'épicerie désagréable ou difficile et augmenter le risque de tomber ou de se blesser (voir tableau 3).

Tableau 3. Les avantages et désavantages d'utiliser les transports actifs pour se rendre à l'épicerie

Avantages	Désavantages
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Est une activité plaisante ✓ Est une activité sociale ✓ Est une activité physique qui aide à maintenir une bonne santé 	<ul style="list-style-type: none"> × Limite le choix d'épiceries × Limite la capacité d'achat à 1-2 paquet × Peut être compliqué par les intempéries

Les facteurs et situations qui rendent l'usage de modes actifs plus difficile sont liés aux restrictions de mobilité et de capacité physique de certains individus. Plusieurs participants déclarent qu'ils utiliseraient davantage les modes de transport actifs pour se rendre à l'épicerie s'ils avaient plus d'épiceries à proximité de leur domicile et dans leur quartier et si leur santé leur permettait d'aller plus loin.

L'ÉPICERIE EN LIGNE

Deux participants sur 61 ont opté pour l'achat d'épicerie en ligne lors de leur dernier achat (3 % des participants; 2 femmes) mais 16 l'ont déjà essayé sans l'avoir adopté comme moyen principal. Leur façon d'organiser leur achat d'épicerie ressemble fortement à celle des automobilistes. En effet, les participants qui font leurs achats d'épicerie en ligne sont des clients organisés, réguliers et fidèles aux mêmes magasins qui offrent ce service. La préparation d'une liste d'achats est un élément central à l'organisation d'achats. Ce groupe de participants procède aussi par la recherche de produits à rabais, et achète parfois ces produits en plus grande quantité étant donné qu'ils leur sont livrés.

Malgré ces avantages, les participants se positionnent plus en faveur d'un achat par voie «traditionnelle» que par internet. N'ayant pas formé d'habitude forte à l'achat de produits alimentaires en ligne, et étant donné qu'ils déplorent le manque d'interactions (conseils, discussions) avec le personnel d'épicerie, ce service est moins apprécié par nos participants. Les avantages et désavantages rapportés de l'épicerie en ligne sont présentés dans le tableau 4.

Tableau 4. Les avantages et désavantages de l'épicerie en ligne

Avantages	Désavantages
✓ Réduit l'effort requis pour aller chercher les aliments et pour porter les paquets	× Ne permet pas de choisir les produits, particulièrement les produits frais
✓ Peut se faire à n'importe quelle heure	× Contribue à l'isolement social et limite l'activité physique
✓ La livraison se fait généralement rapidement, dans les 24 h	× Montant d'achat minimum (souvent 50 \$), frais et pourboire au livreur requis
✓ La structure des sites permet de repérer rapidement les soldes	× Les horaires de livraison parfois restrictifs et les retards
	× Les produits oubliés
	× La conversion entre livres et kilogrammes

L'usage des services d'épicerie en ligne est rendu plus difficile étant donné que ceux-ci ne sont offerts que dans peu d'épiceries de la région de Montréal. Afin d'attirer de nouveaux usagers, plus d'épiceries devraient envisager offrir ce service. Magasiner en ligne pour l'épicerie serait rendu plus simple si les compagnies l'offrant déjà garantissaient une bonne communication entre le client et le personnel, si un choix méticuleux des produits frais par le personnel était garanti et si les personnes âgées pouvaient cumuler des expériences positives pour développer l'habitude de magasiner en ligne.

Outre ces derniers déplacements rapportés, 16 personnes ont utilisé des navettes de magasinage ou des services alimentaires de résidence lors de leur dernier déplacement d'achat d'épicerie. Ils ont

toutefois commenté sur les avantages et désavantages des modes qu'ils ont utilisés durant le mois précédent.

DISCUSSION ET CONCLUSION

Les résultats de nos entretiens suggèrent que les choix modaux reflètent plusieurs habitudes d'achat d'épicerie (objectif n° 1). Les usagers de l'auto et de l'épicerie en ligne se ressemblent dans leur façon d'accéder aux aliments et d'organiser leur visite à l'épicerie et leur choix d'épiceries. Les conducteurs et les acheteurs en ligne suivent leur liste d'achats et choisissent les parmi les supermarchés fréquentés affichant les meilleurs rabais pour acheter, souvent en plus grande quantité, de façon à moins souvent faire les courses. Pour une population qui cessera inévitablement de conduire, l'épicerie en ligne se présente donc comme une alternative efficace et importante.

Ces deux groupes se distinguent des usagers du transport en commun et des modes actifs, car ces derniers sont plus spontanés et motivés par la sortie, par l'exercice physique et par l'interaction sociale en faisant leurs achats.

Parmi les facteurs qui rendent l'achat d'épicerie en personne plus difficile, les intempéries et les risques de chute sont identifiés comme

des barrières aux déplacements, tous modes de transport confondus (objectif n° 2). Toutefois, malgré ces risques, les participants qui utilisent les modes de transport en commun et actifs semblent moins enclins à adopter l'épicerie en ligne pour les raisons mentionnées plus haut.

Les automobilistes représentent ainsi un marché potentiel à l'usage de cette forme d'achat, et ce parce qu'ils font l'épicerie selon une routine et sans attribuer de valeur particulière au déplacement (objectif n° 3). Afin d'optimiser ce service en ligne, il serait essentiel de cibler la communication entre le personnel et les clients du bel âge, d'éduquer ces clients pour les aider à s'habituer à cette nouvelle forme d'achat et de garantir un choix méticuleux de produits frais par le personnel.

Les usagers des transports actifs et en commun pourraient être plus réceptifs aux services existants où l'achat se fait sur place en personne, mais pour lesquels il est possible de se faire livrer. Les attributs du déplacement, soit l'exercice physique et l'aspect social de l'achat, pourraient ainsi être maintenus tout en retirant le fardeau du retour au domicile avec des paquets. Il est désirable de voir les personnes âgées maintenir un style de vie actif le plus longtemps possible. La livraison après l'achat en épicerie pourrait permettre de maintenir cette pratique active en évitant le fardeau de porter les paquets au retour et en évitant les risques et inconvénient de l'hiver et des intempéries.

REMERCIEMENTS

Les auteurs remercient tous les participants d'avoir pris le temps de nous parler dans le cadre de cette étude. Nous remercions également les directeurs et responsables des loisirs des organismes suivants de nous avoir aidés pour le recrutement : les Résidences Soleil Manoir Plaza, les Résidences Soleil Pointe-aux-Trembles, la Résidence Alfredo-Gagliardi, la Résidence Rosalie-Cadron, la résidence Chartwell les Écores, le Centre des loisirs communautaires Lajeunesse, Vers Vous, le Centre de services bénévoles aux aînés de Villeray et le Réseau FADOQ. Les auteurs remercient également le Conseil de recherches en sciences humaines du Canada (n° 1240613) et le Fonds national de la recherche du Luxembourg (n° 11245025) pour le support financier, sans lesquels cette étude n'aurait pas pu être réalisée. Ce projet a obtenu un certificat d'éthique du Comité institutionnel d'éthique de la recherche avec des êtres humains de l'Université du Québec à Montréal le 11 février 2019 (n° 3180_e_2018). Simon Hamelin-Pratte a effectué la révision linguistique de ce document.



Social Sciences and Humanities
Research Council of Canada

Conseil de recherches en
sciences humaines du Canada

Canada

UQÀM | Université du Québec
à Montréal

Fonds National de la
Recherche Luxembourg