

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL

**STRATÉGIES DE LUTTE CONTRE L'INSÉCURITÉ ALIMENTAIRE DE LA MRC DES
SOURCES : LE CAS DE LA CUISINE AMITIÉ**

PRÉSENTÉ

COMME EXIGENCE PARTIELLE

DE LA MAÎTRISE EN GÉOGRAPHIE

PAR

ISABELLE LASSERRE

JUILLET 2026

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL
Service des bibliothèques

Avertissement

La diffusion de ce mémoire se fait dans le respect des droits de son auteur, qui a signé le formulaire *Autorisation de reproduire et de diffuser un travail de recherche de cycles supérieurs* (SDU-522 – Rév.12-2023). Cette autorisation stipule que «conformément à l'article 11 du Règlement no 8 des études de cycles supérieurs, [l'auteur] concède à l'Université du Québec à Montréal une licence non exclusive d'utilisation et de publication de la totalité ou d'une partie importante de [son] travail de recherche pour des fins pédagogiques et non commerciales. Plus précisément, [l'auteur] autorise l'Université du Québec à Montréal à reproduire, diffuser, prêter, distribuer ou vendre des copies de [son] travail de recherche à des fins non commerciales sur quelque support que ce soit, y compris l'Internet. Cette licence et cette autorisation n'entraînent pas une renonciation de [la] part [de l'auteur] à [ses] droits moraux ni à [ses] droits de propriété intellectuelle. Sauf entente contraire, [l'auteur] conserve la liberté de diffuser et de commercialiser ou non ce travail dont [il] possède un exemplaire.»

REMERCIEMENTS

Je tiens d'abord à remercier ma directrice de maîtrise, Mélanie Doyon, pour ses précieux conseils et son expertise. Merci de m'avoir remise sur le bon chemin lorsque je m'égarais, ainsi que pour ton soutien pédagogique et financier, et pour les enrichissantes expériences de travail.

Je souhaite exprimer ma gratitude à la Cuisine Amitié, qui m'a ouvert ses portes, ainsi qu'à l'ensemble des organismes ayant accepté de participer à cette étude au fil des dernières années : la Croisée des sentiers, le Service budgétaire populaire, le Centre d'action bénévole, le Regroupement des cuisines collectives du Québec, l'Office municipal de l'habitation des Sources, Domrémy, la Corporation de développement communautaire, Moisson Estrie, Jean Coutu des Sources et Coop Metro d'Asbestos. Merci pour le temps que vous m'avez accordé. Vos propos ont profondément nourri mes réflexions, tant sur le plan scientifique que personnel. Sans votre générosité et votre ouverture, cette recherche n'aurait pas pu voir le jour.

Je remercie également le Département de géographie et toutes les personnes que j'ai eu la chance d'y côtoyer. Merci à Mourad et Rodolphe pour votre soutien technique, et à Yannick, pour m'avoir offert un espace de travail et pour avoir bénéficié de tes conseils tout au long de mon parcours. Je remercie également Mustapha, Nicole, Stéphane et Hans pour les multiples expériences de travail. Je souhaite aussi remercier le CRISES pour son soutien financier, particulièrement Sonia et Éliane, avec qui j'ai tant appris au cours de la dernière année au sein du centre de recherche.

Je veux enfin remercier ma famille (aussi celle du Lac!) et mes proches : Papa et Maman, Papi et Mamie, Patrick, Julia, Thierry, David, Cassandra, Maëva ainsi que toute ma belle-famille : Patrick, Isabelle, Julie, Nicolas, Catherine et William. Vos encouragements et votre présence ont été très appréciés. Je profite de l'occasion pour remercier mes collègues géographes et amis non-géographes sans qui ces années n'auraient pas été les mêmes, merci pour ces bons moments et pour votre bienveillance. Lyly, un petit mot spécial pour toi. Merci pour ta bonne humeur et pour nos promenades quotidiennes qui permettaient de se vider la tête, quand le travail prenait un peu trop

de place. Et finalement, ces derniers remerciements vont à Louis, mon conjoint et mon meilleur ami. Les mots ne suffisent pas pour exprimer toute ma gratitude envers toi. Ton soutien inconditionnel, tes encouragements, ta patience, ton temps, ton écoute, ta cuisine et ton amour, tout au long de mon parcours en géographie, m'ont permis d'arriver jusqu'ici. Merci pour tout.

TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS	iii
LISTE DES ABRÉVIATIONS, DES SIGLES ET DES ACRONYMES	x
RÉSUMÉ	xi
ABSTRACT	xii
INTRODUCTION	1
CHAPITRE 1 MISE EN CONTEXTE	6
1.1. L'évolution du système agroalimentaire mondial et québécois.....	6
1.2. Les facteurs structurels qui fragilisent la sécurité alimentaire.....	7
1.3. L'insécurité alimentaire comme objet d'étude.....	9
1.4. Le milieu communautaire comme levier de sécurisation alimentaire	11
CHAPITRE 2 PROBLÉMATISATION DU PROJET DE RECHERCHE	16
2.1. La pertinence de l'étude de l'insécurité alimentaire.....	16
2.2. L'insécurité alimentaire selon la perspective géographique.....	18
2.3. Les caractéristiques des milieux ruraux et les impacts sur la sécurité alimentaire.....	20
2.4. Le territoire à l'étude	23
2.4.1. De l'Or-Blanc jusqu'à Les Sources	33
2.5. La Cuisine Amitié : présentation et contexte.....	35
2.6. Les questions et hypothèses de recherche	38
2.7. Le cadre conceptuel.....	40
2.7.1. L'insécurité alimentaire.....	40
2.7.2. L'offre alimentaire	46
2.7.3. La précarité alimentaire	48
2.7.4. L'acteur	51
CHAPITRE 3 MÉTHODOLOGIE ET CADRE DE LA RECHERCHE	55
3.1. La cueillette de données	55
3.1.1. L'analyse spatiale.....	55
3.1.2. Les observations sur le terrain	57
3.1.3. L'entretien semi-dirigé.....	58
3.2. Le mode d'échantillonnage des répondants.....	59
3.3. La population à l'étude	60
3.4. La cueillette et le traitement des données	62
3.5. Le mode d'analyse des données	62
3.5.1. L'insécurité alimentaire.....	63
3.5.2. L'offre alimentaire	63
3.5.3. L'acteur	64

3.5.4. La précarité alimentaire	66
CHAPITRE 4 RÉSULTATS	67
4.1. La disponibilité de l'offre alimentaire dans l'environnement alimentaire	67
4.1.1. L'offre alimentaire de la MRC des Sources	68
4.1.2. La distribution des équi-mets	73
4.1.3. Le rôle de la cuisine collective	74
4.1.4. Les circuits de dons et de redistribution alimentaire	76
4.2. Les différentes composantes de l'accessibilité de l'offre alimentaire dans l'environnement alimentaire	80
4.2.1. L'accessibilité économique	80
4.2.2. L'accessibilité physique	81
4.2.3. L'accessibilité universelle	82
4.2.4. Accessibilité par les services de livraison	83
4.3. L'utilisation	84
4.4. La stabilité	85
4.5. La précarité des habitants de la MRC des Sources	86
4.5.1. Les organismes communautaires de la MRC des Sources	86
4.5.2. L'évolution des bénéficiaires	86
4.5.3. La précarité multifactorielle : l'exemple de la crise du logement	90
4.5.4. La fluctuation dans le temps de la demande d'aide alimentaire	90
4.6. L'acteur	91
4.6.1. La pluralité d'acteurs et les ressources mobilisées autour de la Cuisine Amitié	92
4.6.2. Les limites de l'intervention communautaire	95
4.6.3. La durée et la stabilité des collectivités	95
4.6.4. Le bénévolat	96
4.6.5. Les mécanismes de concertation	97
CHAPITRE 5 ANALYSE ET INTERPRÉTATION DES RÉSULTATS	100
5.1. Les effets du caractère rural de la MRC des Sources	100
5.2. La complexité de la précarité alimentaire	104
5.3. Les initiatives pour lutter contre l'insécurité alimentaire	107
5.4. La fragilité des initiatives en sécurité alimentaire	109
5.5. Les ressources et capacités d'action	110
5.6. La démocratie alimentaire	112
CONCLUSION	114
ANNEXE A SCHÉMATISATION DE LA PROBLÉMATIQUE ET DU CADRE OPÉRATOIRE	120

ANNEXE B QUESTIONNAIRE ADMINISTRÉ AU GROUPE A : ADMINISTRATEURS DE LA CUISINE AMITIÉ	122
ANNEXE C QUESTIONNAIRE ADMINISTRÉ AU GROUPE B : ACTEURS DU DÉVELOPPEMENT COMMUNAUTAIRE	126
ANNEXE D QUESTIONNAIRE ADMINISTRÉ AU GROUPE C : ORGANISMES DE DISTRIBUTION, DONATEURS ET FOURNISSEURS	129
ANNEXE E FORMULAIRE DE CONSENTEMENT	131
BIBLIOGRAPHIE	136

LISTE DES FIGURES

Figure 1.1 : Limites des systèmes alimentaires industrialisés.....	8
Figure 2.1 : Localisation de la MRC des Sources	24
Figure 3.2 : Densité de population de la MRC des Sources, par aires de diffusion (2021)	27
Figure 3.3: Niveau estimé de risque d’insécurité alimentaire (indice combiné) des communautés de l’Estrie (2021).....	30
Figure 3.4: Répartition de l’indice de défavorisation matérielle (quartiles) dans la MRC des Sources, par aires de diffusion (2021).....	31
Figure 3.5 : Répartition de l’indice de défavorisation sociale (quartiles) dans la MRC des Sources, par aires de diffusion (2021).....	32
Figure 4.1 : Types de commerces alimentaires par municipalité dans la MRC des Sources (2025)	69
Figure 4.2 : Répartition des commerces alimentaires dans la MRC des Sources (2025).....	70
Figure 4.3 : Gradient de distance réticulaire aux commerces alimentaires (épiceries et supermarchés) de la MRC des Sources (2025)	72
Figure 4.4 : Partenaires de la Cuisine Amitié (2024-2025).....	77
Figure 4.5 : Répartition des acteurs par type de ressource mobilisée et échelle d’intervention selon leurs liens avec la Cuisine Amitié (2025)	93

LISTE DES TABLEAUX

Tableau 3.1 : Distribution de la population selon l'âge dans la MRC des Sources, l'Estrie et l'ensemble du Québec (2024) (en %).....	28
Tableau 3.2 : Grille d'observations des commerces alimentaires (exemple).....	58
Tableau 3.3 : Structure générale des entretiens	61
Tableau 4.1 : Accessibilité universelle des établissements alimentaires de la MRC des Sources, par municipalité (2025).....	83
Tableau 4.2 : Variables associées à la précarité alimentaire identifiée par les répondants (2024-2025).....	87
Tableau 5.1 : Synthèse des indices de défavorisation matérielle et sociale des municipalités de la MRC des Sources (2021)	103
Tableau 0.1 Concepts et variables de l'étude	120

LISTE DES ABRÉVIATIONS, DES SIGLES ET DES ACRONYMES

CDC	Corporation de développement communautaire
CIUSSS	Centre Intégré Universitaire de Santé et de Services sociaux
CLSC	Centre local de services communautaires
CSAM	Comité de la sécurité alimentaire mondial
CSI	<i>Canadian Income Survey</i> (enquête canadienne sur le revenu)
DAN	Danville
FAO	Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture
FIAL	Fonds des infrastructures alimentaires locales
HS	Ham-Sud
INSPQ	Institut National de Santé publique du Québec
IPC	Indice des prix à la consommation
MAPAQ	Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec
MRC	Municipalité régionale de comté
MSSAC	Ministère de la Solidarité sociale et de l'Action communautaire
MSSS	Ministère de la Santé et des Services sociaux
NEMS-S	<i>Nutrition Environment Measures Survey in Stores</i>
OBNL	Organisme à but non lucratif
OMC	Organisation mondiale du Commerce
PAM	Programme alimentaire mondial
PDZA	Plan de développement de la zone agricole et agroforestière
PROOF	<i>Research to Identify Policy Options to Reduce Food Insecurity</i>
RCCQ	Regroupement des cuisines collectives du Québec
RESOLIS	Réseau des Solutions locales innovantes et solidaires
RESPAQ	Réseau des épiceries solidaires du Québec
ROC Estrie	Regroupement des organismes communautaires de l'Estrie
SA	Saint-Adrien
SC	Saint-Camille
SGW	Saint-Georges-de-Windsor
STC	Service de transport collectif des Sources
VDS	Val-des-Sources
WOT	Wotton

RÉSUMÉ

Ce mémoire s'intéresse à la lutte contre l'insécurité alimentaire dans la MRC des Sources, et porte plus particulièrement sur les actions mises en œuvre par la Cuisine Amitié. Cet organisme communautaire a pour mission d'offrir aux personnes la possibilité de cuisiner collectivement et à faible coût des repas sains, tout en favorisant divers apprentissages à travers la pratique de la cuisine collective. La Cuisine Amitié valorise également les invendus alimentaires en les transformant en repas prêts à manger, distribués auprès des personnes en situation de précarité. Afin de mieux comprendre les dynamiques liées à l'insécurité alimentaire sur le territoire, nous avons d'abord caractérisé l'offre alimentaire de la MRC des Sources. Dans un second temps, nous avons documenté les actions menées par la Cuisine Amitié, ainsi que l'ensemble des relations sociales qui en découlent. Enfin, nous nous sommes interrogés sur la manière dont ces différentes initiatives contribuent à réduire la précarité des personnes. Pour répondre à nos objectifs et à nos questions de recherche, 14 entretiens semi-dirigés ont été réalisés auprès de personnes responsables œuvrant au sein de la Cuisine Amitié, d'intervenants et d'intervenantes de différents organismes communautaires, ainsi que d'acteurs soutenant l'organisme par des dons alimentaires, matériels ou financiers. Nous avons également effectué quatre visites sur le territoire à l'étude, afin de participer à différentes activités (forums, table de concertation, etc.), de réaliser un séjour prolongé et de visiter plusieurs points d'approvisionnement alimentaire répartis sur l'ensemble de la MRC. Ces visites et entretiens ont permis de connaître l'offre alimentaire locale et de saisir le rôle du réseau communautaire dans la lutte contre l'insécurité alimentaire. Les résultats révèlent que la Cuisine Amitié, grâce à la stabilité et la durabilité des liens qu'elle entretient avec ses partenaires, contribue à assurer un approvisionnement alimentaire continu et à améliorer la sécurité alimentaire régionale. De plus, la portée étendue de ses actions, rendue possible par la mobilisation d'un grand nombre d'acteurs communautaires, témoigne de l'importance du maillage entre les organismes.

Mots clés : insécurité alimentaire, transformation alimentaire, cuisine collective, précarité alimentaire, MRC des Sources, organisme communautaire, offre alimentaire, pluralité d'acteurs.

ABSTRACT

This research addresses food insecurity in the MRC des Sources, with a particular focus on the initiatives of Cuisine Amitié. This organization aims to provide individuals with opportunities to collectively prepare healthy meals at low cost while fostering various forms of learning through the practice of collective cooking. Cuisine Amitié also promotes the recovery of unsold food by transforming it into ready-to-eat meals distributed to people in precarious situations. To understand the dynamics of food insecurity in the study area, we first characterized the food supply within the MRC des Sources. In the second step, we documented the actions carried out by Cuisine Amitié, as well as the range of social interactions that stem from them. Finally, we examined how these initiatives contribute to reducing individual vulnerability. To address our objectives and research questions, 14 semi-structured interviews were conducted with staff members working at Cuisine Amitié, representatives from various community organizations, and individuals who support the organization through food, material, or financial donations. We also undertook four field visits in the study area, during which we participated in various activities (forums, roundtable discussions, etc.), completed an extended stay, and visited several food supply points distributed throughout the MRC. These visits and interviews made it possible to identify the local food supply and to understand the role of the community network in addressing food insecurity. The results show that Cuisine Amitié, through the stability and durability of the relationships it maintains with its partners, helps maintain a continuous food supply and enhances regional food security. Moreover, the broad scope of its actions, enabled by the mobilization of numerous community actors, highlights the importance of inter-organizational networking.

Keywords: food insecurity, food processing, collective cooking, food precarity, MRC des Sources, community organization, food supply, plurality of actors.

INTRODUCTION

L'accès à une alimentation de qualité en quantité suffisante est, depuis longtemps, un enjeu central pour les sociétés. Historiquement associée aux famines, aux maladies chroniques, à la pauvreté et aux inégalités socioéconomiques depuis les années 1970, l'insécurité alimentaire n'est pas un nouvel enjeu (Catteau, 2025) et désigne l'incapacité d'avoir en tout temps un accès suffisant, stable et abordable à une alimentation de base, nécessaire pour mener les activités de la vie quotidienne (FAO, 1974 dans Thériault et Otis, 2005). Les crises récentes, comme la hausse des prix alimentaires, la pandémie de COVID-19 ou les conflits internationaux, ont accru sa visibilité et son intensité (Bricas *et al.*, 2021; Catteau, 2025). Ces événements successifs ont mis en lumière la fragilité des systèmes alimentaires contemporains et leur dépendance à des dynamiques économiques globales (Fournier et Touzard, 2014). La nécessité de composer avec des ressources alimentaires limitées entraîne souvent des compromis alimentaires, une réduction de la diversité des repas, ainsi qu'un stress psychologique et social important sur les individus (Laperrière et Thériault, 2023). Ces conséquences affectent durablement les conditions de vie des individus et des ménages.

En 2025, de plus en plus d'initiatives sont mises en place pour atténuer les effets de l'insécurité alimentaire. Celles-ci mobilisent une pluralité d'acteurs et d'interventions, incluant par exemple les politiques publiques, le développement de circuits alimentaires locaux et durables, ou encore la promotion de pratiques agricoles innovantes visant à renforcer l'autonomie et la résilience des communautés (Chiffolleau *et al.*, 2023; Doyon *et al.*, 2020). Toutefois, on remarque que les stratégies basées uniquement sur l'augmentation de la production agricole se heurtent aux limites des marchés (Fouilleux *et al.*, 2021). En effet, la disponibilité des denrées ne garantit pas leur accessibilité pour l'ensemble de la population. Les prix sont influencés par les politiques économiques ou encore par les coûts de transport, conséquemment, certaines populations n'ont simplement pas les moyens d'accéder à la nourriture bien qu'elle soit abondante.

Au Canada, différents travaux se sont intéressés à l'insécurité alimentaire (Doyon et Klein, 2019; Fafard St-Germain et Tarasuk, 2018; Idzerda *et al.*, 2025; Leclercq *et al.*, 2020; Nadeau et Olivier, 2023; Plante *et al.*, 2021) et certains soulignent l'importance de surveiller ce problème (Tarasuk, 2001). Cette surveillance apparaît essentielle dans un contexte où les pressions économiques se multiplient et où les ménages disposent de marges de manœuvre de plus en plus réduites. Elle se justifie à la fois parce que l'insécurité alimentaire représente une forme de privation vécue par les ménages et parce qu'elle est en plus associée à divers effets négatifs sur la nutrition, la santé physique et le bien-être social (Tarasuk, 2001). Des données récentes montrent d'ailleurs que de plus en plus de ménages canadiens et québécois ont de la difficulté à absorber les pressions économiques liées à l'inflation et à la hausse du coût du logement, ce qui accentue les risques d'insécurité alimentaire (PROOF, 2024; statistique Canada, 2023). Ces pressions contribuent à reconfigurer les priorités budgétaires des ménages, souvent au détriment de l'alimentation. En effet, une étude de 2025 publiée par l'Observatoire des inégalités sociales montre une aggravation de l'insécurité alimentaire au Québec depuis 2019 (Boucher, 2025 ; PROOF, 2024). Cette situation s'observe chez les travailleurs, les personnes à faible revenu, les locataires et les prestataires de l'assistance sociale, ces derniers demeurant les plus affectés, malgré la présence de nouveaux programmes gouvernementaux (Boucher, 2025). L'ampleur du phénomène varie également selon les régions (Tarasuk et Mitchell, 2018). Montréal, Laval et Lanaudière sont les plus touchées (Boucher, 2025). Ces constats soulignent l'ancrage territorial de l'insécurité alimentaire et la nécessité d'analyses sensibles aux contextes locaux.

Au Québec, la mise en place de communautés nourricières constitue un exemple de politique visant à renforcer collectivement la sécurité alimentaire (Doyon et Klein, 2024). Ces démarches reposent sur une approche territoriale qui valorise la concertation entre les acteurs institutionnels, communautaires et citoyens. Parallèlement, des initiatives locales et communautaires, comme les frigos collectifs ou le glanage, montrent aussi l'importance de réponses collectives pour atténuer l'insécurité alimentaire (Bherer et Lelièvre, 2023 ; Doyon et Klein, 2019 ; Klein et Enríquez, 2022). Ces initiatives s'inscrivent souvent en complémentarité des politiques publiques et répondent à des besoins immédiats tout en poursuivant des objectifs sociaux plus larges. Les actions portées par le

milieu communautaire sont souvent issues d'initiatives citoyennes et se sont progressivement imposées comme des maillons importants du soutien social et de la lutte contre les inégalités (Bourque, 2007 ; Jean *et al.*, 2001). Leur rôle consiste donc à offrir des ressources, mais aussi à renforcer l'autonomie des populations et la capacité collective à répondre aux défis imposés par les déséquilibres du système alimentaire actuel (Lavoie et Panet-Raymond, 2020).

Dans ce contexte, ce mémoire a pour objectif d'étudier la lutte contre l'insécurité alimentaire en Estrie, plus précisément la MRC des Sources. Pour y arriver, nous nous appuierons sur le cas de la Cuisine Amitié. Il s'agit d'un organisme communautaire qui occupe une place centrale dans le système d'aide alimentaire local. L'expérience de la Cuisine Amitié permet de mieux comprendre le rôle et les contributions des initiatives communautaires dans la réponse à l'insécurité alimentaire en milieu rural. Elle met également en lumière les dynamiques territoriales dans lesquelles ces initiatives s'inscrivent. Pour ce faire, nous avons réalisé des entrevues auprès des différents acteurs du système alimentaire de la MRC des Sources. Cela nous a permis de connaître l'offre alimentaire locale, les initiatives en insécurité alimentaire en place et les acteurs du milieu communautaire. En complément, nous avons mené une recension documentaire et fait des observations de terrain afin de situer l'action de la Cuisine Amitié dans son contexte socio-territorial.

Ce mémoire se divise en cinq chapitres. Le premier sert de mise en contexte et aborde la problématique. De manière plus spécifique, nous présentons l'évolution du système alimentaire mondial, ses fondements et les grandes transformations qui ont à la fois façonné et fragilisé le système agroalimentaire québécois. À partir de ce contexte, nous avons pu considérer l'insécurité alimentaire comme un objet d'étude, en la caractérisant comme un phénomène multidimensionnel influencé par des facteurs économiques, sociaux et territoriaux. De plus, nous mettons en évidence l'importance et le rôle des initiatives communautaires qui proposent des solutions locales à l'insécurité alimentaire. Le chapitre termine sur la présentation de l'étude de cas sélectionnée : la Cuisine Amitié.

Le second chapitre présente la pertinence sociale et scientifique de la recherche. Le chapitre détaille ensuite la géographicit  de l'approche, le territoire à l'étude et les spécificités de l'analyse de l'insécurité alimentaire en milieu rural. Les questions et hypothèses de recherche sont également présentées. Le chapitre se termine par la définition des concepts sur lesquels s'appuie la recherche, soit l'insécurité alimentaire, l'offre alimentaire, la précarité et les acteurs.

Dans le troisième chapitre, la démarche méthodologique de la recherche est exposée. Plus précisément, nous y décrivons comment nous avons sélectionné les répondants et la structure des entretiens. Ensuite, nous présentons les trois méthodes utilisées pour la cueillette de données, c'est-à-dire les entretiens semi-dirigés, les observations et la cartographie. Pour chacun des concepts, nous précisons les dimensions étudiées.

Le chapitre 4 présente les résultats de la recherche, soit ceux se rapportant à l'insécurité alimentaire, l'offre alimentaire, la précarité et la pluralité d'acteurs dans la MRC des Sources. Les éléments étudiés concernant l'insécurité alimentaire sont la disponibilité alimentaire sur le territoire, l'accessibilité financière et les différentes formes d'accessibilité physique (universelle, heures d'ouverture), mais aussi les façons dont les aliments sont utilisés. Cette section se termine par la quatrième dimension prise en considération, soit la stabilité des trois premières dimensions. En ce qui a trait à la précarité, nous nous sommes intéressées aux facteurs influençant la vulnérabilité des personnes.

Le cinquième chapitre est consacré à l'analyse et à l'interprétation des données. Il établit un lien entre nos résultats et ceux d'autres recherches. L'objectif est de mettre en évidence des éléments de compréhension globale, de nuancer les propos des auteurs pour mieux saisir la réalité de notre terrain d'étude et de déterminer ce qui co incide ou diverge.

La conclusion du mémoire permet de faire le point sur l'ensemble de cette recherche en reprenant nos questions et hypothèses. Nous présentons également les limites de notre recherche et proposons des pistes de réflexion supplémentaires pour approfondir la compréhension du sujet. Nous

précisons aussi quelques éléments issus de nos résultats qui n'avaient pas été initialement ciblés par la recherche, mais qui s'inscrivent dans les dimensions de la sécurité alimentaire durable. Enfin, la conclusion permet de mettre de l'avant la contribution scientifique du mémoire par rapport à la connaissance des impacts et des retombées des actions de la Cuisine Amitié sur l'insécurité alimentaire de la MRC des Sources.

CHAPITRE 1

MISE EN CONTEXTE

Ce chapitre propose un bref retour sur l'évolution du système agroalimentaire, d'abord à l'échelle mondiale, puis au Québec, afin de situer les fondements de l'alimentation, et plus particulièrement son impact structurel sur l'insécurité alimentaire. Après avoir présenté quelques données sur l'insécurité alimentaire au Canada et au Québec, le chapitre met en lumière le rôle des organismes communautaires dans la réponse aux besoins alimentaires, la mobilisation des ressources locales et la concertation entre acteurs. À travers une perspective historique et institutionnelle, le chapitre retrace l'évolution de l'action communautaire au Québec et la diversification des pratiques en aide alimentaire.

1.1. L'évolution du système agroalimentaire mondial et québécois

L'émergence de l'agriculture industrielle a profondément transformé le système alimentaire mondial, en passant d'une agriculture traditionnelle répondant aux besoins essentiels à un modèle modernisé issu de changements globaux profonds (Bricas *et al.*, 2021 ; Regnault *et al.*, 2012). Dès le 18^e siècle, la Révolution industrielle a entraîné une rupture avec les méthodes de production traditionnelles avec l'arrivée de nouvelles technologies, l'exploitation des ressources fossiles et le développement de l'industrie chimique. Cela a permis d'améliorer et de diversifier les fonctions agricoles (Bricas *et al.*, 2021 ; Paul-Limoges, 2008 ; Regnault *et al.*, 2012). Cette révolution a eu un impact sur les technologies, l'environnement, différents aspects juridiques et éthiques, les secteurs fonciers et paysagers, ainsi que le tissu social (Regnault *et al.*, 2012).

Progressivement, l'agriculture s'est spécialisée et s'est divisée, menant à la sectorisation des activités, à la réduction des polycultures et à une interdépendance croissante entre pays (Bricas *et al.*, 2021). Sous l'effet du capitalisme, l'agriculture est devenue intégrée à des filières industrielles mondiales dominées par les multinationales et l'agroalimentaire, réduisant l'autonomie des agriculteurs (Bricas *et al.*, 2021). Ces transformations ont également marqué l'agriculture

québécoise, qui a suivi le même passage d'un modèle de subsistance à un modèle industrialisé et inséré dans les dynamiques globales.

À mesure que les villes se sont développées, les campagnes se sont restructurées pour répondre à leurs besoins, entraînant une modernisation et une concentration des exploitations agricoles (Handfield, 2011). Comme ailleurs dans le monde, le Québec s'est inscrit dans une industrialisation croissante du secteur, marquée par la spécialisation des productions, la mécanisation des fermes et une dépendance accrue à l'égard des entreprises de transformation et des géants agroalimentaires (Bricas *et al.*, 2021 ; Poirier, 2010).

1.2. Les facteurs structurels qui fragilisent la sécurité alimentaire

L'évolution du système agroalimentaire se distingue par une intensification des pratiques agricoles, l'essor technologique et l'expansion des monocultures. Ces facteurs ont façonné les systèmes de production et de distribution agroalimentaire. Parallèlement, la croissance de la demande alimentaire, l'industrialisation et la mondialisation ont également contribué à la mise en place de ces systèmes. Le modèle agroindustriel actuel met l'accent sur l'efficacité et la production à grande échelle, souvent au détriment de la diversité agricole et des préoccupations environnementales (Bricas *et al.*, 2021). Ainsi, les systèmes alimentaires conventionnels, basés sur des chaînes d'approvisionnement mondialisées, se sont imposés, intégrant l'agriculture dans des logiques économiques et technologiques visant à maximiser la productivité et à réduire les coûts (Bricas *et al.*, 2021). Toutefois, cette évolution a provoqué des déséquilibres, renforçant la dépendance envers les grandes entreprises agroalimentaires et les marchés mondiaux, tout en marginalisant les systèmes alimentaires locaux et durables.

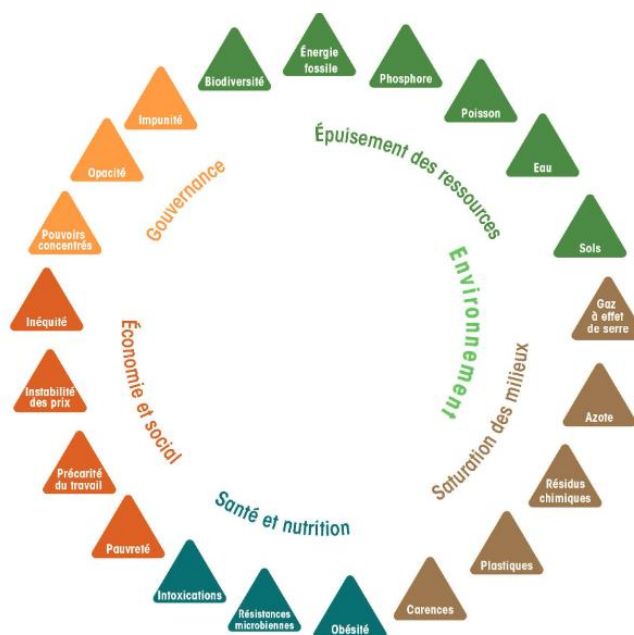
Selon Rastoin et Gherzi, un système alimentaire est :

un réseau interdépendant d'acteurs (entreprises, institutions financières, organismes publics et privés), localisé dans un espace géographique donné (région, État, espace plurinational), et participant directement ou indirectement à la création de flux de

biens et services orientés vers la satisfaction des besoins alimentaires d'un ou plusieurs groupes de consommateurs localement ou à l'extérieur de la zone considérée (Rastoin et Gherzi, 2010, p. 19).

Cette définition met en lumière l'interconnexion entre les différents acteurs d'un système alimentaire, chacun jouant un rôle clé dans la chaîne de production, de transformation et de distribution des produits alimentaires. Bien que les systèmes alimentaires conventionnels et industrialisés aient amélioré l'offre alimentaire d'un point de vue quantitatif, ils connaissent certaines limites (Bricas *et al.*, 2021). Leurs retombées négatives sont multiples (figure 1.1). Ces externalités se produisent à chaque étape (Bricas *et al.*, 2021).

Figure 1.1 : Limites des systèmes alimentaires industrialisés



Source : Bricas *et al.*, 2021, p. 110.

Les systèmes alimentaires ne se limitent pas à la production, à la transformation et à la distribution, mais englobent également l'approvisionnement. Ce dernier renvoie à l'ensemble des activités réalisées par les ménages et les organisations pour se procurer des aliments, incluant la

planification, les déplacements, les choix et le déboursement (REPSAQ, 2017). Les modes d'approvisionnement alimentaire sont diversifiés : certains concernent directement l'achat au détail, la restauration, la distribution et la production, tandis que d'autres méthodes d'approvisionnement utilisent des moyens alternatifs, comme l'autoproduction ou encore la récupération alimentaire (REPSAQ, 2017). Au Québec, en 2021, 59 % du commerce de l'alimentation dépendaient de trois grandes chaînes : Loblaw (Maxi, Intermarché, Axep, etc.), Sobeys (Marchés Bonichoix, IGA, Marchés Tradition, etc.) et Metro (Metro, Adonis, Super C, etc.). Cette situation a grandement influencé l'offre et les prix (MAPAQ, 2022). Enfin, l'industrialisation, la spécialisation, la mondialisation et la centralisation du système alimentaire ont un impact direct sur l'insécurité alimentaire.

1.3. L'insécurité alimentaire comme objet d'étude

Le système alimentaire façonne les conditions d'accès aux aliments et explique, en partie, l'ampleur de l'insécurité alimentaire. À travers le monde, l'enjeu d'insécurité alimentaire est bien réel, même si les effets sur la santé y sont vécus différemment (Doyon et Klein, 2019). Au Canada, le Canadian Income Survey (CSI) fait état d'une hausse continue de l'insécurité alimentaire entre 2018 à 2022, établissant chaque année un nouveau record, et ce, dans toutes les provinces (PROOF, 2024). La pandémie COVID-19 de 2020 a exacerbé les inégalités sociales et les disparités de revenu (Plante *et al.*, 2021). Une étude récente révèle qu'un ménage sur huit a vécu une période d'insécurité alimentaire entre 2020 et 2021 (Turcot *et al.*, 2025). En 2024, près de 10 millions de personnes à travers les dix provinces canadiennes avaient connu un tel épisode, selon Statistique Canada (2024). Entre 2023 et 2024, le nombre de personnes touchées dans le pays a augmenté de 11,4 %. L'augmentation la plus importante a eu lieu au Nunavut (+ 58,1 %), suivi de l'Alberta (+ 30,9 %) et de la Saskatchewan (+ 30,6 %), presque équivalente à celle de Terre-Neuve-et-Labrador (+ 30,1 %) (PROOF, 2024b).

Bien que depuis plusieurs années, le Québec affiche l'un des pourcentages d'insécurité alimentaire chez les ménages les plus faibles au Canada, entre 2023 et 2024, le nombre de personnes touchées

a bondi de 4 % (PROOF, 2024a). En 2024, 19,8 % (n = 1 723 000) de la population était en situation d'insécurité alimentaire. 3,7 % des personnes vivaient de l'insécurité alimentaire sévère, 9,8 % connaissaient des épisodes d'insécurité modérée et 6,3 % déclaraient vivre de l'insécurité marginale. L'insécurité marginale se traduit par une peur de manquer de nourriture ou de devoir sauter un repas dû à un manque d'argent pour se nourrir. L'insécurité alimentaire modérée se manifeste par des compromis au niveau de la qualité ou de la quantité de nourriture lors de l'achat de ceux-ci. Enfin, l'insécurité alimentaire sévère se traduit par des repas sautés ou une réduction de la prise de repas et de la quantité de nourriture. L'insécurité alimentaire sévère peut aller d'un repas manqué sur une journée à plusieurs jours sans manger (Statistique Canada, 2023). Ainsi, le concept de sécurité alimentaire permet de traduire les principes du droit à l'alimentation en indicateurs mesurables et d'analyser de manière concrète la vulnérabilité alimentaire dans une population.

Le contexte d'inflation actuel impacte directement le pouvoir d'achat des Canadiens et, conséquemment, la sécurité alimentaire. En 2022, les hausses généralisées de prix affectant plusieurs catégories de biens et services, dont les aliments (+ 8,9 %) et le logement (+ 9 %) (Statistique Canada, 2023). D'autres études précisent que l'insécurité alimentaire n'est pas seulement influencée par des facteurs socioéconomiques. Selon l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ), 45,5 % des Québécois avaient, en 2013, un accès limité à des commerces alimentaires (Robitaille et Bergeron, 2013).

Depuis les années 1970, les crises alimentaires récurrentes, les inégalités économiques, les pressions environnementales sur la production et l'interdépendance croissante des systèmes alimentaires ont mis en évidence les limites structurelles de l'accès à l'alimentation, précisant ainsi la notion de sécurisation alimentaire (Doyon et Klein, 2019 ; Maxwell et Slater, 2003). La crise sanitaire de la COVID-19 en 2020 a renforcé cette réflexion en révélant la vulnérabilité persistante des systèmes alimentaires et la nécessité de mieux sécuriser l'alimentation pour tous.

1.4. Le milieu communautaire comme levier de sécurisation alimentaire

Dans ce contexte, la sécurisation alimentaire ajoute de nouvelles dimensions à la caractérisation de l'insécurité alimentaire en proposant une approche multidimensionnelle et multiniveau (Doyon et Klein, 2019). Cette notion permet de mieux comprendre les défis des systèmes alimentaires en dépassant la lecture strictement quantitative ou économique de l'alimentation. Elle met l'accent sur « la mise en œuvre d'actions territorialisées prenant en compte les besoins et les aspirations citoyennes, mais aussi les enjeux (disponibilité, accessibilité, qualité) et les ressources (biophysiques, financières, humaines et organisationnelles) à la disposition des acteurs » (Doyon et Klein, 2019, p. 10). La Cuisine Amitié constitue un exemple concret de l'action communautaire visant la sécurisation alimentaire dans la MRC des Sources. Cet organisme communautaire montre comment il est possible de répondre aux besoins immédiats des populations vulnérables et de contribuer à des dynamiques plus larges de sécurisation alimentaire. Elle le fait en développant des initiatives adaptées au territoire et en collaborant avec d'autres acteurs locaux. Elle s'appuie sur les principes de participation, d'autonomie et de solidarité.

De manière générale, au Québec, l'action communautaire s'inscrit dans une perspective collaborative. Celle-ci renvoie à

toute initiative issue de personnes, d'organismes communautaires, de communautés (territoriale, d'intérêts, d'identité) visant à apporter une solution collective et solidaire à un problème social ou à un besoin commun. L'action communautaire s'actualise par des pratiques multiples et diversifiées, guidées par des valeurs de justice sociale, de solidarité, de démocratie, d'autonomie et de respect. Ces actions sont menées avec un souci d'éducation populaire et de fonctionnement démocratique afin de favoriser l'autonomie des personnes et des communautés (autonomisation) (Lavoie et Panet-Raymond, 2020, p. XIII).

Dans l'action communautaire, il a l'organisation communautaire qui fait plutôt référence à la pratique professionnelle du Réseau de la santé et des services sociaux. L'organisation communautaire se définit « comme une intervention de soutien professionnel et d'influence dans une communauté permettant d'agir sur les facteurs collectifs qui ont une incidence sur la santé et

le bien-être », comme l'insécurité alimentaire (Leclercq *et al.*, 2020, para. 3). Les organisateurs et organisatrices communautaires permettent de « mettre en lumière les conditions de succès ou les barrières potentielles à l'implantation d'un projet ou au développement d'une action en s'appuyant sur leur connaissance du milieu et sur leur vision globale de la situation » (Leclercq *et al.*, 2020, para. 22).

Historiquement, l'État et les organismes communautaires ont eu une étroite relation en ce qui concerne la prise en charge des enjeux sociaux. En effet, l'organisation communautaire s'institutionnalise dès les années 1960-1970, notamment avec la création des centres locaux de services communautaires (CLSC) par des citoyens et organisateurs communautaires, dans un contexte d'expansion de l'État-providence et de mouvements sociaux (Bourque, 2007). Les années 1980 marquent un tournant : l'État-providence est remis en cause par le néolibéralisme, qui prône la réduction des dépenses sociales (Bourque, 2007 ; Lavoie et Panet-Raymond, 2020). Le néolibéralisme considère que la réduction des dépenses sociales permettrait de baisser les impôts, stimuler la consommation et relancer l'économie, tout en évitant une crise financière (Bourque, 2007). Les néolibéraux ont voulu réorienter les ressources vers des projets jugés plus productifs.

Dans les années 1980-1990, la croissance économique ne s'accompagne plus d'une hausse de l'emploi ni d'une redistribution équitable par l'État, ce qui accentue les inégalités sociales (Bourque, 2007). Le chômage a pour conséquence d'augmenter la demande pour les services sociaux alors que l'État est en pleine transition vers le modèle néolibéral, caractérisé par des coupes budgétaires et un désengagement progressif de l'intervention publique directe (Bourque, 2007). La récession économique qui marque cette période révèle que certains citoyens ne mangent pas à leur faim (Tarasuk et McIntyre, 2020). Dans ces mêmes années, le rapport Rochon (1987) insiste sur l'intérêt de la mise en place de partenariat entre le secteur associatif et les services publics, reconnaissant ainsi le rôle complémentaire des acteurs communautaires (Bourque, 2007).

À l'origine, l'aide alimentaire était principalement une initiative caritative pour faire face aux situations d'urgence, largement soutenue par l'Église. Cependant, à partir des années 1980,

l'insécurité alimentaire émerge comme un enjeu social (Leclercq *et al.*, 2020) et les banques alimentaires se multiplient à travers le Québec. Cette dynamique se consolide avec la création de la Banque alimentaire du Québec¹ en 1988, dont la mission est de coordonner et de soutenir l'ensemble du réseau provincial (Banques alimentaires du Québec, 2025). Ces banques alimentaires sont conçues pour répondre à la fois aux besoins immédiats et aux besoins à plus long terme des populations vulnérables (Bechtel, 2013). Dans les années 1990, les organismes communautaires s'impliquent dans la gouvernance locale, en participant à la mise en place et au soutien d'instances et de politiques favorisant la concertation et la coordination entre différents acteurs du territoire (Leclercq *et al.*, 2020). Leur rôle s'est accru au début des années 2000, alors qu'ils ont contribué activement à l'organisation et au développement de structures de collaboration sectorielle (Leclercq *et al.*, 2020).

Dans les années 1990 et 2000, les changements de rôles de l'État ont favorisé la décentralisation des services et l'inscription du développement dans le cadre régional et local par la création des MRC (Bourque, 2007). Parallèlement, de nouvelles pratiques (ex. : économie sociale) et de nouveaux dispositifs (ex. : tables intersectorielles) émergent (Bourque, 2007 ; Leclercq *et al.*, 2020). Ainsi, la pratique de l'organisation communautaire s'inscrit au cœur de transformations sociales, économiques et politiques, qui redéfinissent ses pratiques et ses modes d'intervention (Bourque, 2007 ; Lavoie et Panet-Raymond, 2020). L'organisation communautaire évolue face à ces changements. Elle occupe un espace de plus en plus important, se régionalise et développe une collaboration plus étroite avec l'État, particulièrement au niveau du financement, tout en portant une visée de démocratisation et de participation citoyenne (Lavoie et Panet-Raymond, 2020).

En 2001, le gouvernement reconnaît, le rôle clé des acteurs du milieu communautaire au sein de la structure sociale et des services publics (Jean *et al.*, 2001). Dans le but de préciser les relations

¹ Lors de sa création, la Banque alimentaire du Québec portait son nom au singulier (Bechtel, 2013).

entre les organismes et le gouvernement, le ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale proposait, en 2001, une politique de reconnaissance et de soutien de l'action communautaire intitulée : *L'action communautaire : une contribution essentielle à l'exercice de la citoyenneté et au développement social du Québec* (Jean *et al.*, 2001). Ainsi, le gouvernement souhaite soutenir certaines initiatives et consolider l'action à partir de fondements qui respectent l'autonomie des organismes (Jean *et al.*, 2001). Les engagements du gouvernement auprès des organismes sont le soutien financier, le soutien à la formation et la reconnaissance du bénévolat (Jean *et al.*, 2001).

Selon cette politique, le mouvement d'action communautaire

est constitué d'organismes qui correspondent à des critères particuliers. Non seulement ces organismes doivent-ils satisfaire aux critères relatifs à leur statut, c'est-à-dire être des organismes à but non lucratif, mais ils doivent aussi avoir une vie associative et démocratique et poursuivre une mission sociale qui leur soit propre (Jean *et al.*, 2001, p. 13).

Alors que les organisations communautaires sont généralement issues du Réseau de la santé et des services sociaux, les organismes communautaires comme la Cuisine Amitié sont généralement le résultat d'initiatives citoyennes qui, comme le précise Leclercq *et al.* (2020) remplissent plusieurs fonctions essentielles. Ils facilitent l'action collective en mobilisant différents acteurs locaux et en coordonnant les initiatives pour renforcer les objectifs communs. Ils contribuent à structurer et planifier les projets, notamment en accompagnant la création de politiques, de règlements ou de nouvelles structures et en soutenant les organisations moins formalisées dans la gestion de leurs ressources (Leclercq *et al.*, 2020). Aussi, les organismes communautaires clarifient les problématiques et besoins liés à l'insécurité alimentaire en documentant l'enjeu (Leclercq *et al.*, 2020). Les organismes communautaires jouent également un rôle de représentation et de défense des populations vulnérables auprès des institutions, afin que leurs besoins restent centraux dans les projets, et assurent la continuité des actions dans un contexte où les ressources et les équipes peuvent fluctuer (Leclercq *et al.*, 2020).

Les organismes communautaires sont des milieux de vie, ouverts à tous, proposant une grande diversité d'engagements, qui prennent en compte les réalités émergentes pour proposer des solutions innovantes et différentes de celles offertes par le gouvernement (Jean *et al.*, 2001). En insécurité alimentaire, l'aide alimentaire ne se limite plus seulement à une logique de dépannage d'urgence. En 2025, les Banques alimentaires du Québec regroupent 33 comptoirs de distribution à travers la province (Banques alimentaires du Québec, 2025). Ces organismes facilitent l'échange de ressources et d'expertise entre les différentes banques, et elle représente le réseau auprès des instances provinciales et nationales. Parallèlement, des organismes comme Moisson se distinguent par leur rôle opérationnel et logistique, en récupérant, entreposant et redistribuant les denrées alimentaires aux organismes communautaires locaux (Moisson Estrie, 2025). Ainsi, tandis que la Banque alimentaire du Québec agit comme un réseau et un soutien structurel pour l'ensemble des banques alimentaires de la province, Moisson se concentre sur la mise en œuvre concrète de l'aide alimentaire, en approvisionnant directement les organismes de proximité qui desservent les populations vulnérables.

Cette structuration a ouvert la voie à des initiatives variées en aide alimentaire. Celles-ci vont de la distribution de paniers alimentaires et de repas préparés à des dispositifs misant davantage sur l'autonomie, la participation et la dignité des personnes, telles que les cuisines collectives, les marchés solidaires ou les programmes de transformation alimentaire (Brisebois *et al.*, 2018 ; RCCQ, 2025). Ces pratiques témoignent d'une volonté de dépasser une réponse strictement caritative pour s'inscrire dans une perspective plus large de sécurisation alimentaire. Cependant, l'aide alimentaire doit composer avec des enjeux et de nouvelles réalités, comme l'augmentation constante de la demande, la diversification de profils des bénéficiaires, ainsi que la pression qui s'exerce sur les organismes communautaires, appelés à répondre à des besoins structurels avec des ressources souvent limitées. Ces tensions mettent en évidence l'importance et les limites de l'aide alimentaire comme solution à l'insécurité alimentaire.

CHAPITRE 2

PROBLÉMATISATION DU PROJET DE RECHERCHE

Ce chapitre s'intéresse d'abord à la pertinence de l'étude de l'insécurité alimentaire. Ensuite, il explique comment l'étude de l'insécurité alimentaire s'inscrit dans une approche géographique. La section suivante présente le territoire étudié, la MRC des Sources, et expose les questions et hypothèses de recherche. Enfin, le chapitre termine sur la présentation de quatre concepts qui nous permettront d'opérationnaliser et structurer cette recherche : la sécurité alimentaire, l'offre alimentaire, les acteurs et la précarité alimentaire.

2.1. La pertinence de l'étude de l'insécurité alimentaire

Comme présenté dans le chapitre précédent, l'insécurité alimentaire n'est pas un nouvel enjeu. En effet, depuis les années 1980, elle est reconnue comme un problème social (Leclercq *et al.*, 2020). En 1992, la Politique de la santé et du bien-être reconnaissait que les revenus de certaines familles sont insuffisants pour avoir accès à une alimentation saine sur une base journalière (Hamelin et Bolduc, 2003). La Loi 7 visant à lutter contre la pauvreté et l'exclusion sociale adoptée en 2002 introduisait l'insécurité alimentaire au programme politique du Québec (Hamelin et Bolduc, 2003 ; Leclercq *et al.*, 2020). La loi précise que les interventions doivent : « favoriser, pour les personnes et les familles en situation de pauvreté, l'accès, en toute dignité, à un approvisionnement alimentaire suffisant et nutritif, à un coût raisonnable, de même qu'à une information simple et fiable qui leur permette de faire des choix alimentaires éclairés » (*Loi 7 sur la lutte contre la pauvreté et l'exclusion sociale*, 2002, art. 9, no 4).

À travers ce cadre législatif, les ministères définissent les orientations, financent les programmes et encadrent les interventions en sécurité alimentaire. À l'échelle provinciale, le gouvernement met en place divers plans d'action destinés à encadrer et à soutenir les acteurs en sécurité alimentaire, notamment par des programmes de financement ciblés. Le palier fédéral adopte une approche similaire, combinant politiques et mécanismes de soutien financier. Plus spécifiquement, au niveau

provincial, le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ) joue un rôle central avec l'adoption de politiques liées à la production alimentaire (ex. : la Politique bioalimentaire), tandis que le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) concentre son action sur les dimensions nutritionnelles de la sécurité alimentaire et sur la prévention des risques pour la santé associée à l'alimentation (comme le diabète) (gouvernement du Québec et ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec [MAPAQ], 2025). Cette répartition des responsabilités entre les ministères ainsi que les différents paliers gouvernementaux témoignent de la complexité et des multiples dimensions du champ d'action en sécurité alimentaire.

L'insécurité alimentaire fait régulièrement l'actualité, et les médias soulignent l'ampleur de la situation. Selon *La Presse*, il y a : « un million de demandes [d'aide alimentaire] par mois » (Bérubé, 2024, s.p.), une demande qui devrait continuer à augmenter (Arcand, 2025, s.p.). L'environnement alimentaire du Canada est même qualifié de « pitoyable » par certains auteurs (Legault, 2025, s.p.). Dans le même ordre d'idée, *Le Devoir* constate que « l'insécurité alimentaire explose, et nos ressources s'effondrent » (Hétu, 2025, s.p.), et souligne que « l'aide alimentaire ne répond plus uniquement à une situation d'urgence. Elle est devenue une composante essentielle de notre tissu social » (Hétu, 2025, s.p.). En octobre 2025, le journal rapporte encore que « la fréquentation des banques alimentaires fracasse un nouveau record » (Rolland, 2025, s.p.).

Compte tenu de l'importance de l'enjeu et des populations touchées au Québec, de nombreux acteurs provenant de différents secteurs sont mobilisés. Au niveau de la santé publique, différentes institutions s'intéressent à l'insécurité alimentaire, notamment l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ). Ce centre d'expertise cherche à améliorer les connaissances sur la santé afin de faire progresser l'état de santé et le bien-être de la population québécoise (gouvernement du Québec, 2025a). Pour y arriver, cette organisation gouvernementale étudie l'insécurité alimentaire sous toutes ces facettes et cible différents indicateurs pour mesurer l'état de santé des populations, les inégalités sociales et la qualité des environnements alimentaires, notamment par l'identification des déserts alimentaires (INSPQ, 2019 ; Robitaille et Bergeron, 2013). Ses travaux montrent que l'insécurité alimentaire est fortement liée aux inégalités socioéconomiques (gouvernement du

Québec, 2025a). En situant ces inégalités alimentaires dans une perspective populationnelle, l'INSPQ fournit un cadre de référence essentiel pour cette recherche.

Dans ce même ordre d'idée, les Centres intégrés universitaires de santé et de services sociaux (CIUSSS) produisent également des connaissances pour mieux comprendre et intervenir sur les questions de santé publique. Ce réseau conseille les directions de la santé publique sur les orientations à adopter pour lutter contre l'insécurité alimentaire, mais aussi pour soutenir différentes initiatives, notamment au niveau communautaire (Roy *et al.*, 2016). Malgré cette mobilisation et la reconnaissance des enjeux liés à l'insécurité alimentaire, aucune solution unique ou universelle n'a été identifiée pour résoudre durablement le problème. Les initiatives existantes demeurent fragmentées et leur efficacité reste difficile à mesurer, soulignant la complexité du phénomène et la nécessité d'étudier davantage les actions mises en place à différentes échelles (INSPQ, 2019).

2.2. L'insécurité alimentaire selon la perspective géographique

Ce projet a pour objectif général de documenter et d'analyser la mise en œuvre et l'impact d'une initiative visant à améliorer la sécurité alimentaire : la Cuisine Amitié. Il générera des connaissances qui pourraient être utiles pour orienter les décisions locales et renforcer l'efficacité des interventions futures. Les résultats de ce projet pourront soutenir les acteurs locaux dans leurs efforts pour réduire les inégalités alimentaires. De plus, en mobilisant des outils et techniques d'analyse propre à la géographie, nous pourrions nous intéresser aux relations entre les éléments sociaux et spatiaux d'un territoire pour comprendre les liens et interactions qui structurent leur fonctionnement (Couturier, 2007). Elle apporte un cadre analytique et des outils utiles (SIG) pour comprendre l'ancrage de l'insécurité alimentaire dans les dynamiques régionales. La géographie se distingue par sa capacité à articuler les différentes échelles, en combinant les perspectives globales, utiles pour l'action publique, et le niveau de détail des données locales (Janin, 2009).

Comme l'explique Couturier (2007), la géographie sociale permet de comprendre un territoire à travers les relations entre les acteurs qui y interviennent. Elle s'intéresse à l'identification de ces acteurs, qu'ils soient des institutions, des organismes communautaires, des commerces ou des résidents, ainsi qu'à leurs interactions, à l'influence qu'ils exercent et à leur répartition dans l'espace. Ces interactions peuvent se manifester par des collaborations, des échanges, des relations de pouvoir ou des formes de compétition, et elles contribuent à structurer le fonctionnement du territoire. L'influence des acteurs se traduit par leur capacité à orienter l'accès aux ressources, à modifier l'organisation des services ou à transformer les pratiques sociales locales. Le déploiement spatial des acteurs permet de comprendre comment leur localisation, leur concentration ou leur dispersion affecte l'accessibilité et l'équité sur le territoire. La géographie offre ainsi un cadre analytique qui rend possible une compréhension intégrée de la manière dont les acteurs, leurs relations, leur pouvoir et leur implantation façonnent le territoire et influencent la vie quotidienne des populations (Couturier, 2007).

Dans un autre ordre d'idée, la géographie des paysages alimentaires nous permet de réfléchir sur la façon dont il est possible de caractériser l'offre alimentaire (Vonthron, 2021). La notion de paysage alimentaire, ou *foodscape*, propose quatre approches principales (Vonthron, 2021). D'abord, les approches spatiales, qui utilisent statistiques et analyses spatiales pour caractériser la diversité des paysages alimentaires et leurs impacts sur l'alimentation. Ensuite, les approches sociales et culturelles, qui montrent que les paysages alimentaires sont des constructions sociales et mettent en évidence les inégalités structurelles à partir d'études de cas qualitatives et d'enquêtes quantitatives sur les pratiques d'approvisionnement. En troisième lieu, les approches comportementales, centrées sur la microéchelle, qui examinent comment les perceptions des consommateurs influencent leurs comportements alimentaires et leur éducation nutritionnelle. Enfin, les approches systémiques, qui critiquent le système alimentaire mondialisé et encouragent le développement de systèmes alimentaires locaux, éthiques et durables (Vonthron, 2021). Ces approches partagent un point commun : le *foodscape* n'est pas un environnement extérieur aux individus, mais un paysage vécu, perçu et socialement façonné à la fois par les pratiques individuelles et les politiques (Vonthron, 2021). Elles mettent en évidence que l'expérience

alimentaire constitue un élément central pour comprendre l'impact des systèmes alimentaires sur les individus, tout en intégrant trois enjeux majeurs : la santé publique, la justice sociale et la durabilité.

Dans cette perspective, notre recherche se concentre sur la sécurisation alimentaire et l'analyse des dynamiques territoriales, tout en prenant en compte les enjeux de santé publique, de justice sociale et de durabilité. Ces dimensions constituent un cadre d'analyse, mais elles seront abordées de manière spécifique. La santé publique sera examinée à travers le rôle d'un organisme communautaire particulier et ses articulations avec d'autres acteurs ; la justice sociale sera mise en relation avec la lutte contre la pauvreté et l'exclusion ; enfin, la durabilité sera comprise en termes de stabilité de l'offre alimentaire sur le territoire. Comme le souligne Couturier (2007), comprendre les interactions entre acteurs et leur implantation dans l'espace est essentiel pour saisir le fonctionnement d'un territoire, et c'est précisément cette perspective que nous mobilisons. Grâce à la géographie, il est possible d'articuler l'ensemble de ces dimensions. Dans cette perspective, différents concepts associés aux *foodscapes* sont mobilisés afin de caractériser l'offre alimentaire, et plus particulièrement les notions de déserts alimentaires et d'environnements alimentaires.

2.3. Les caractéristiques des milieux ruraux et les impacts sur la sécurité alimentaire

La ruralité ne se limite pas à une simple définition géographique. Selon Statistique Canada (2017), un territoire est considéré comme rural s'il compte moins de 1000 habitants et si sa densité de population est inférieure à 400 habitants par km² (Statistique Canada, 2017).

Les travaux de Jean *et al.* (2014) montrent qu'au Québec, la distinction entre rural et urbain ne se fait pas uniquement selon des critères géographiques et statistiques. La perception de la ruralité varie selon les discours scientifiques, sociaux et politiques et a évolué au fil du temps (Jean *et al.*, 2014). Historiquement, les campagnes étaient relativement homogènes, organisées autour de l'agriculture, de la foresterie et des communautés paroissiales (Jean *et al.*, 2014; Simard, 2012). Depuis plusieurs décennies, elles ont connu de profondes transformations : déclin de l'agriculture

traditionnelle, mécanisation, concentration des exploitations, exode rural, diversification des activités économiques et mobilité accrue des habitants (Jean *et al.*, 2014). Ces évolutions ont généré une grande diversité des milieux ruraux, allant des villages en déclin, souvent plus périphériques aux grands centres, aux localités en développement, souvent situées non loin des villes (Jean *et al.*, 2014).

De plus, les auteurs estiment que les indicateurs quantitatifs seuls ne suffisent pas à saisir cette diversité. Ils proposent une approche combinant données empiriques et analyse des représentations sociales, ainsi qu'une typologie renouvelée des territoires ruraux. Cette perspective de développement territorial considère les milieux ruraux comme des systèmes dynamiques façonnés par des facteurs économiques, sociaux, politiques et environnementaux (Jean *et al.*, 2014). Elle permet d'identifier les enjeux spécifiques à chaque type de ruralité, comme la dévitalisation. En plus de fournir un cadre pour analyser les inégalités et les initiatives locales, comme celles visant à lutter contre l'insécurité alimentaire en milieu rural au Québec. L'insécurité alimentaire en milieu rural résulte d'une combinaison de facteurs économiques, sociaux et environnementaux, incluant la précarité financière, l'éloignement des services et les transformations économiques passées, qui touchent particulièrement les populations vulnérables (Doyon *et al.*, 2020).

Bien que le contexte français diffère de celui du Québec, certaines dynamiques observées dans les territoires ruraux français, comme la mobilité des habitants ou la dispersion des populations, se retrouvent aussi au Québec (Couturier, 2007; Delfosse, 2019; Sousa, 2010). Ces études fournissent des éléments d'analyse comparables qui peuvent améliorer notre compréhension des facteurs contribuant à l'insécurité alimentaire. Les travaux de Delfosse (2019) expliquent qu'un recul des commerces est observé, principalement en raison de la diminution des populations et de l'augmentation de la mobilité des habitants associée à la généralisation de la voiture. L'auteure souligne que cette situation a des répercussions sur l'approvisionnement alimentaire des populations locales (Delfosse, 2019).

D'un point de vue géographique, l'éloignement des grands centres, mais aussi la dispersion des acteurs sociaux et institutionnels sur ces territoires, contribuent à l'isolement de ces espaces des flux économiques, sociaux et culturels (Couturier, 2007 ; Sousa, 2010). La faible densité de population rend également difficile la mise en place d'infrastructures de transport collectif, ce qui accroît la dépendance à l'automobile (Delfosse, 2019 ; Sousa, 2010).

Sur le plan économique, les zones rurales sont généralement orientées vers la production de matières premières (Couturier, 2007 ; Delfosse, 2019). Bien que la production de matières premières soit bien présente dans les milieux ruraux, ces activités génèrent généralement peu d'emplois (Couturier, 2007). La dévitalisation de ces milieux a aussi pour conséquence de limiter le nombre d'emplois disponibles autrement que dans les secteurs primaires (Sousa, 2010), souvent dépendants du prix des matières premières, ce qui peut rendre les populations plus vulnérables à l'insécurité alimentaire. De plus, ces espaces répondent des décisions politiques et législatives prises à l'extérieur de leurs limites administratives, ce qui fait qu'ils sont dépendants de certaines dynamiques urbaines inadaptées à leur réalité et sont laissés à eux-mêmes (Couturier, 2007). Face à ce contexte particulier, différents acteurs se mobilisent pour lutter contre la pauvreté, l'isolement social (Sousa, 2010) et, dans le cas présent de ce mémoire, l'insécurité alimentaire.

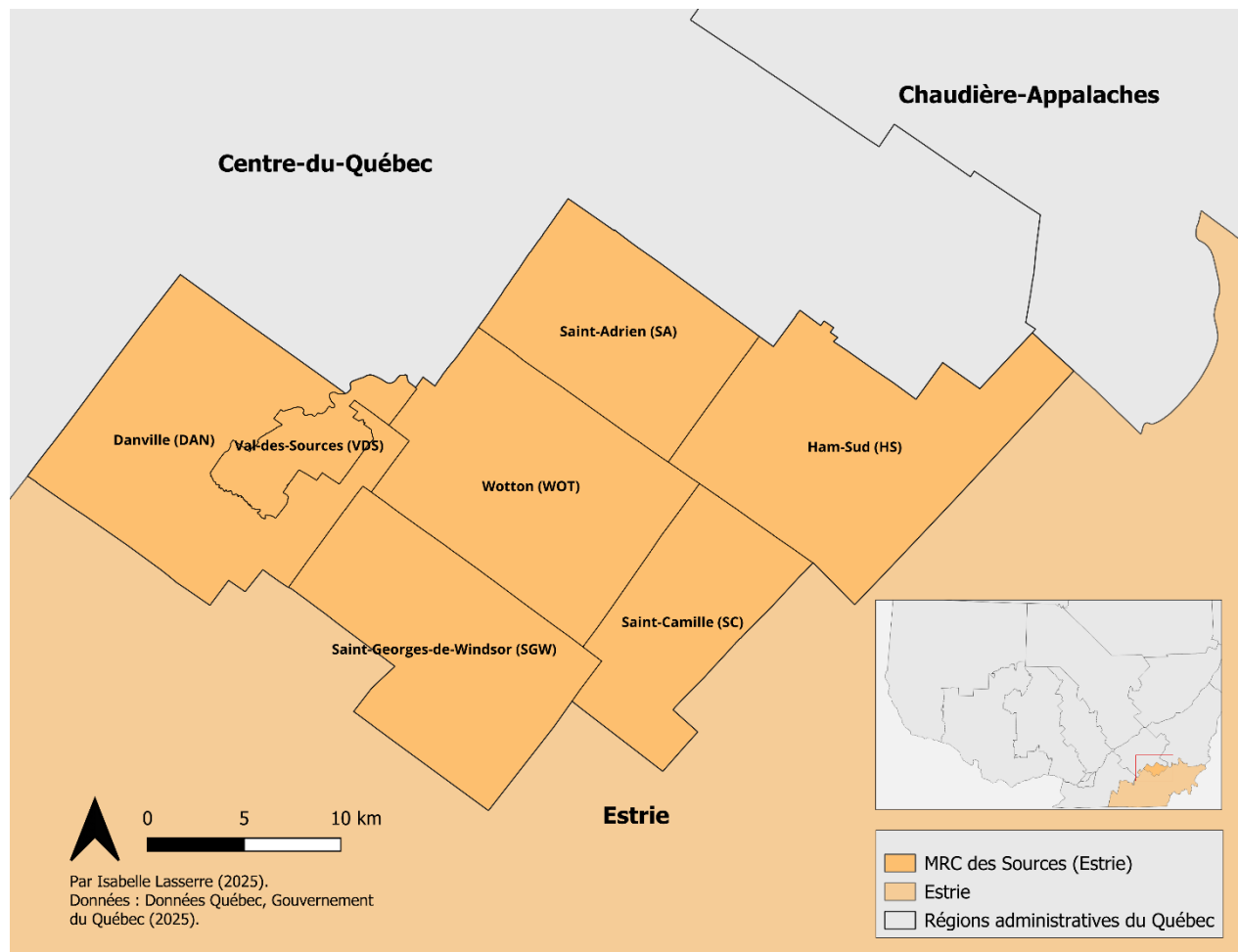
Ainsi, l'insécurité alimentaire ne se réduit pas à une seule réalité territoriale (Janin et Suremain, 2012). La géographie met en évidence les liens entre le territoire, les caractéristiques des populations et le développement des initiatives locales. Dans les milieux ruraux français, plusieurs éléments influencent l'insécurité alimentaire des habitants. En effet, les recherches montrent qu'il est difficile d'offrir des services sur l'ensemble du territoire dû à l'éparpillement de la population (Sousa, 2010). Contrairement à une idée répandue, les populations rurales n'ont pas forcément un accès plus facile ou moins coûteux à une alimentation saine et diversifiée (Ferrand, 2021). Plusieurs recherches montrent que l'insécurité alimentaire ne s'explique pas uniquement par la production agricole ou le revenu des ménages (Janin, 2009). Elle reflète plutôt un système alimentaire marqué par de nombreuses limites et peu adapté aux réalités sanitaires, sociales et territoriales

contemporaines (Alarcon *et al.*, 2024 ; comité de la sécurité alimentaire mondiale [CSAM], 2020 ; Ferrand, 2021 ; Fournier et Touzard, 2014 ; Lefebvre, 2022 ; Sousa, 2010).

2.4. Le territoire à l'étude

Ce projet de recherche porte sur le territoire de la MRC des Sources, située à la limite nord-ouest de l'Estrie, dans le sud du Québec (figure 2.1). Elle regroupe sept municipalités, soit Ham-Sud (HS), Saint-Adrien (SA), Saint-Camille (SC), Saint-Georges-de-Windsor (SGW), Wotton (WOT), ainsi que les villes de Val-des-Sources (VDS) et de Danville (DAN). Par ailleurs, une partie de ce territoire correspond à des terres ancestrales des communautés d'Odanak et de Wôlinak, appartenant à la Nation Waban-Aki.

Figure 2.1 : Localisation de la MRC des Sources



Source : Isabelle Lasserre, 2025

Cette municipalité régionale de comté se distingue par ses terres boisées, cultivées et vallonnées (MRC des Sources, 2016). Elle est d'une superficie totale de 785 km² (MRC des Sources, 2016). Tel que présenté à la figure 2.2, le territoire à l'étude est principalement constitué de milieux naturels, qui couvrent 74,6 % de sa superficie. Les terres agricoles représentent 22,2 % du territoire, tandis que les espaces à vocation anthropique n'occupent que 3,2 % (MRC des Sources, 2023). Par ailleurs, environ 81 % du territoire est situé en zone agricole permanente (MRC des Sources, 2023).

Ces éléments de caractérisation territoriale serviront de base à l'analyse de l'utilisation du sol présentée ultérieurement.

Figure 2.2: Répartition générale de l'occupation du territoire de la MRC des Sources (2025)



Source : Isabelle Lasserre, 2025

L'agriculture est l'une des principales activités économiques de la région. Les exploitations sur le territoire regroupent plusieurs types de productions, notamment le maraîchage et les petits fruits,

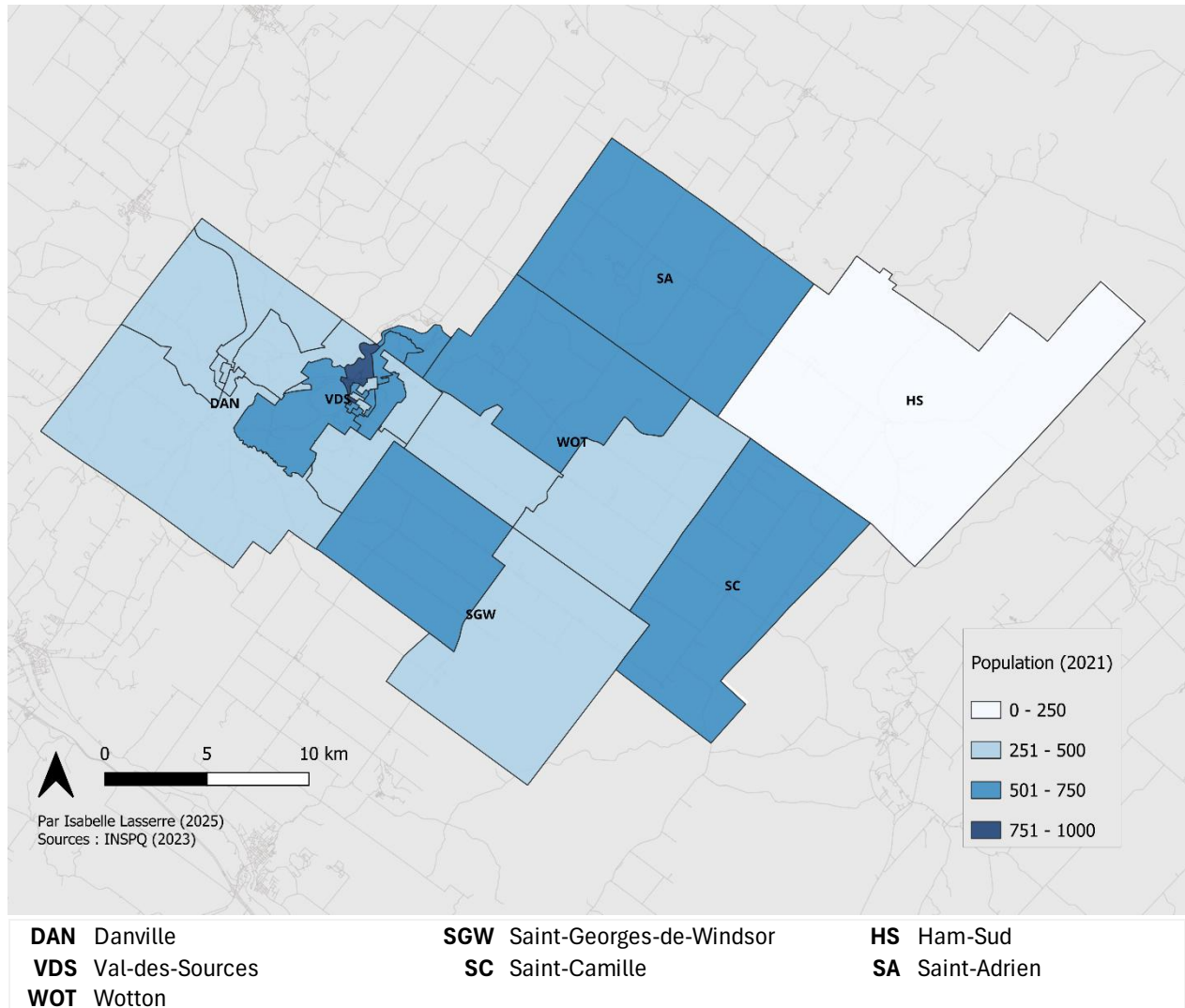
le sirop d'érable, les activités laitières, les entreprises de produits forestiers non ligneux ainsi que l'élevage (agneau, bœuf, cerf, sanglier, canard, porc), sans oublier la production de miel et d'œufs. Au cours des dix dernières années, le nombre total de fermes dans la MRC des Sources a diminué de 6,6 %, tandis que les superficies cultivées ont augmenté de 4 % (LeBel et Lapointe, 2023). LeBel et Lapointe (2023) remarquent une augmentation des petites fermes (moins de 69 acres) et des très grandes fermes (plus de 1 120 acres), alors que le nombre de fermes de taille moyenne recule. La production est surtout laitière et végétale, et le nombre de fermes biologiques augmente. Bien que le nombre de fermes fluctue, la diversité des exploitations témoigne d'une production locale relativement variée. La production agroalimentaire de la MRC des Sources est également valorisée par diverses initiatives visant sa mise en marché locale, notamment dans le cadre des actions prévues par le Plan de développement de la zone agricole (PDZA) (MRC des Sources, 2019).

Du point de vue sociodémographique, depuis 2017, la population est en croissance continue et se concentre principalement dans les municipalités de Val-des-Sources et de Danville. La figure 3.2 illustre une densité plus élevée à Val-des-Sources, où l'on compte plus de 500 habitants par aire de diffusion, tandis que la municipalité de Ham-Sud présente une faible densité, avec moins de 250 habitants. Les autres villes et municipalités affichent des densités intermédiaires, comprises entre 250 et 500 habitants. En 2024, le territoire totalisait 15 138 habitants, selon les données de l'Institut de la statistique du Québec (2025).

Dans le cadre de cette recherche, la MRC des Sources est considérée comme un territoire rural pour plusieurs raisons. Elle se distingue par une faible densité de population (18,6 habitants par km²), par 50 km de Sherbrooke, ainsi que par un accès limité à des services spécialisés (Statistique Canada, 2022c). D'un point de vue plus perceptuel, les répondants aux entretiens s'identifient eux-mêmes comme vivant dans un milieu rural, et des travaux scientifiques, comme ceux de Tremblay *et al.* (2022), confirment cette classification en mettant en évidence les caractéristiques économiques et sociales du territoire (Tremblay *et al.*, 2022). Au centre de la MRC se trouve la municipalité de Val-des-Sources qui, elle, est de nature urbaine, puisqu'elle offre presque tous les

services destinés à la population, comme des écoles, des épiceries, des pharmacies, des organismes communautaires et un hôpital, et que près de 7 100 habitants y résident (Statistique Canada, 2022c).

Figure 2.2 : Densité de population de la MRC des Sources, par aires de diffusion (2021)



Source : Isabelle Lasserre, 2025

Les données de l'Institut de la statistique du Québec indiquent que la MRC des Sources présente une structure démographique distincte de celle de l'Estrie et du Québec. Toujours selon l'Institut

de la statistique du Québec, 19,7 % de la population avaient entre 0 et 19 ans, 49,0 % avaient entre 20 et 64 ans et 31,3 % avaient plus de 65 ans (Institut de la statistique du Québec, 2025). La comparaison des données des moyennes d'âge entre la MRC des Sources, l'Estrie et de l'ensemble du Québec (Tableau 3.1) montre que la proportion de la population âgée de 20 à 64 ans est inférieure aux moyennes estrienne et québécoise. En contrepartie, nous remarquons que la proportion de la population de plus de 65 ans est nettement plus élevée que dans le reste de l'Estrie et du Québec.

Tableau 2.1 : Distribution de la population selon l'âge dans la MRC des Sources, l'Estrie et l'ensemble du Québec (2024) (en %)

	<i>MRC des Sources</i>	<i>Estrie</i>	<i>Québec</i>
<i>0 et 19 ans</i>	19,7	20,3	20,9
<i>20 et 64 ans</i>	49,0	56,1	58,9
<i>65 ans et plus</i>	31,3	23,6	20,2

Source : Institut de la statistique du Québec, 2025

L'accroissement constant de la population que connaît la MRC des Sources influence la construction et la disponibilité des logements. Entre 2006 et 2021, nous observons une hausse de 5,1 % de leur nombre, ce qui correspond à un peu plus de 400 logements. Ce taux reste moins important que dans le reste de l'Estrie, qui est de 8,3 % (MRC des Sources, 2023). Bien que la majorité des ménages soient propriétaires (68 %) et que la plupart consacrent moins de 30 % de leur revenu au logement (88 %), une proportion non négligeable (12 %) se trouve tout de même en situation de forte pression financière liée aux frais résidentiels (Statistique Canada, 2022b). Par ailleurs, un nombre important de personnes vivent seules (2585), ce qui peut accentuer l'isolement et la précarité, particulièrement chez les aînés (Statistique Canada, 2022b).

Le revenu médian, en 2023, dans la MRC des Sources (26 236 \$) est inférieur à celui de l'Estrie (30 759 \$) et du Québec (32 975 \$) (MRC des Sources, 2023). Près du quart de la population a un revenu inférieur à 20 000 \$ par année, avec une surreprésentation des femmes (1630 femmes contre

1090 hommes) (Statistique Canada, 2022b). Les familles monoparentales, dont le revenu annuel médian est de 58 800 \$, affichent aussi des revenus nettement plus faibles que les autres types de ménages. En 2020, près de 17,6 % de la population vivait en situation de faible revenu après impôt, un taux encore plus élevé chez les 65 ans et plus (27,7 %) (Statistique Canada, 2022b). Enfin, le niveau de scolarité demeure relativement faible. Près de 28 % de la population n’a aucun diplôme, et moins de 8 % possèdent un baccalauréat ou un diplôme supérieur (Statistique Canada, 2022b).

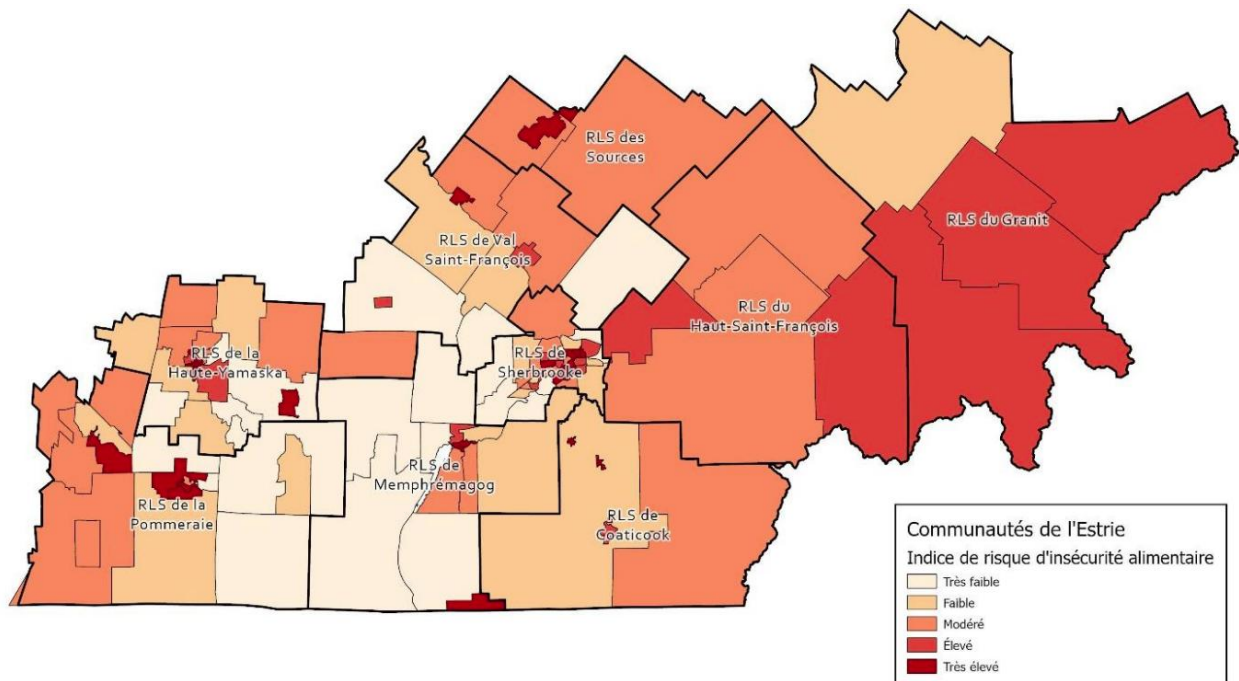
Les indices de défavorisation matérielle et sociale constituent des outils essentiels pour analyser la répartition des désavantages socioéconomiques sur un territoire. L’indice de défavorisation matérielle repose sur « la proportion de personnes sans diplôme d’études secondaires, le taux d’emploi et le revenu moyen des adultes de 25 à 64 ans », tandis que l’indice de défavorisation sociale prend en compte « la proportion de personnes vivant seules, séparées, divorcées ou veuves, ainsi que le nombre de familles monoparentales » (Azevedo Da Silva, 2024, p. 2).

L’analyse de ces indices dans la MRC des Sources révèle des disparités importantes entre les municipalités. Les figures 3.4 et 3.5 montrent que la défavorisation matérielle est plus marquée à Val-des-Sources, Danville et Saint-Adrien. Par ailleurs, Val-des-Sources et Danville, qui regroupent les populations les plus nombreuses, concentrent également les niveaux les plus élevés de défavorisation sociale. D’autres municipalités, comme Saint-Georges-de-Windsor, présentent des profils contrastés, où les secteurs les plus défavorisés sur le plan matériel affichent des niveaux plus faibles de défavorisation sociale, et inversement. À Saint-Adrien et à Saint-Camille, l’une ou l’autre de ces dimensions tend à prédominer.

Ces inégalités socioéconomiques constituent des facteurs déterminants du risque d’insécurité alimentaire. En décembre 2023, *Vision santé publique*, le bulletin d’information de la Direction de santé publique de l’Estrie, a publié un état de la situation des populations à risque de vivre de l’insécurité alimentaire (Satilmis et Morin, 2023). Selon la figure 3.3, la population de la MRC des Sources présente un risque modéré à élevé d’insécurité alimentaire. Cette évaluation repose notamment sur la proportion de ménages à faibles revenus, mesurée à partir du revenu médian

après impôt et de la part du revenu provenant de programmes gouvernementaux, tels que l'aide sociale, les prestations liées à la COVID-19 ou l'assurance emploi. S'y ajoutent d'autres facteurs de vulnérabilité, dont le statut de locataire, le fait de vivre seul.

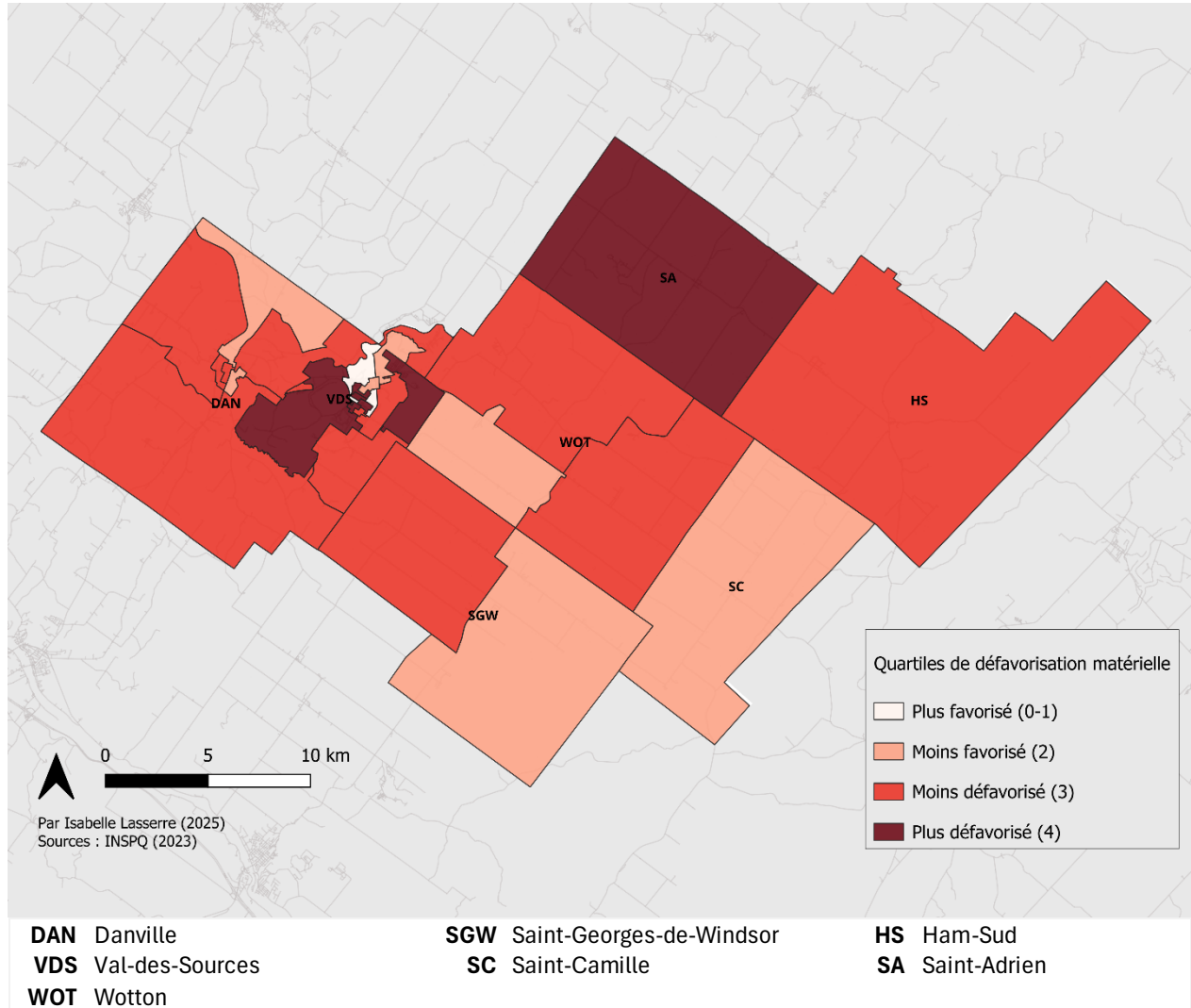
Figure 2.3: Niveau estimé de risque d'insécurité alimentaire (indice combiné) des communautés de l'Estrie (2021)



Source : Satilmis et Morin, 2023, p. 5

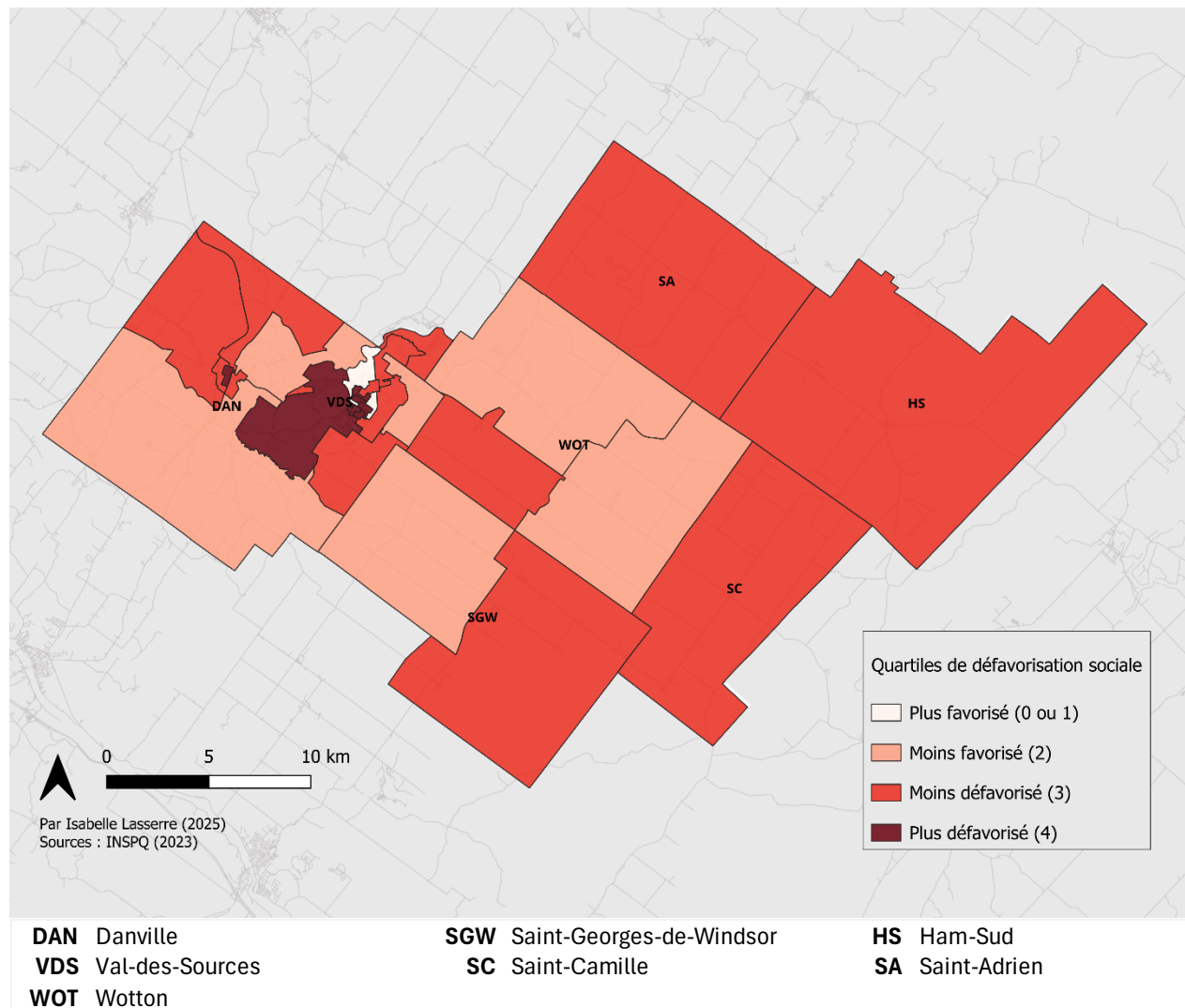
Bien que la MRC des Sources soit déjà engagée dans la lutte contre l'insécurité alimentaire par le biais de plusieurs initiatives, ces constats soulignent la persistance de situations de précarité sur le territoire. Afin d'y répondre, la MRC des Sources s'est dotée, en 2019, d'un plan d'action contre la pauvreté et l'exclusion sociale. Celui-ci vise à « organiser un programme d'actions locales en fonction des personnes, des forces, des besoins, des ressources, des différentes réalités et des priorités ciblées par le milieu » (Boisvert, 2019, p. 2).

Figure 2.4: Répartition de l'indice de défavorisation matérielle (quartiles) dans la MRC des Sources, par aires de diffusion (2021)



Source : Isabelle Lasserre, 2025

Figure 2.5 : Répartition de l'indice de défavorisation sociale (quartiles) dans la MRC des Sources, par aires de diffusion (2021)



Source : Isabelle Lasserre, 2025

2.4.1. De l'Or-Blanc jusqu'à Les Sources

Depuis le début du XX^e siècle, le développement de la MRC des Sources est étroitement lié à l'exploitation de l'amiante, qui constitue dès les années 1910 le principal moteur économique du territoire. Cette activité favorise l'effervescence et la croissance des villes d'Asbestos et de Danville, situées au nord de la MRC (MRC des Sources, 2019). Entre 1919 et 1950, les conditions de travail difficiles dans les mines contribuent à l'émergence d'un syndicalisme minier structuré, qui, dès les années 1930, joue un rôle central non seulement dans l'amélioration des salaires, mais aussi dans le développement des conditions de vie, de l'éducation, de la santé et du tissu social local, notamment par la création des premières coopératives (MRC des Sources, 2021).

La Seconde Guerre mondiale renforce la prospérité de l'industrie minière, tout en exacerbant les tensions sociales, lesquelles culminent avec la grève de 1949, un événement marquant de l'histoire sociale du Québec (MRC des Sources, 2021). L'importance structurante de l'amiante se confirme encore à la fin des années 1970 : lors de la création des municipalités régionales de comté en 1979, le territoire prend le nom de « L'Or blanc », en référence directe à cette ressource (MRC des Sources, 2019). Toutefois, dès le début des années 1980, les préoccupations croissantes liées aux risques sanitaires de l'amiante amorcent un lent déclin de l'industrie dans la région.

Ce déclin s'accroît au tournant des années 2000, entraînant des pertes d'emplois majeures à Val-des-Sources, où la mine Jeffrey constituait le principal employeur. À son apogée, dans les années 1960, la mine générait près de 2 000 emplois, mais plus de 500 postes sont perdus alors que la ville compte environ 6 000 habitants (ICI.Radio-Canada, 2016; 2022). La fermeture graduelle des activités minières accentue la précarité socioéconomique du territoire. Malgré une tentative de relance en 2010, la fermeture définitive de la mine Jeffrey, annoncée en 2012, bien qu'anticipée, représente un choc important pour la population locale (ICI.Radio-Canada, 2022). Les effets de cette fermeture dépassent largement la sphère de l'emploi, la mine soutenant également de nombreuses initiatives communautaires et sociales, notamment dans les domaines sportifs et la rénovation d'infrastructures (Lowrie, 2016).

Si divers projets de diversification économique sont amorcés par la suite, leur déploiement s’inscrit dans un processus graduel et tardif, créant un décalage entre le recul des secteurs minier et métallurgique et l’émergence d’activités alternatives. Cette transition économique entraîne un décalage dans l’économie locale, ce qui a contribué à maintenir certaines fragilités structurelles au sein du territoire (Lowrie, 2016). Dans ce contexte, l’insécurité alimentaire observée dans la MRC des Sources s’explique en grande partie par une combinaison de facteurs économiques et territoriaux, incluant la fragilisation des conditions financières, l’éloignement géographique des services et l’héritage durable des transformations économiques liées à l’exploitation de l’amiante (Doyon *et al.*, 2020 ; Radio-Canada, 2022). Enfin, l’héritage environnemental et social de la mine Jeffrey continue d’influencer l’organisation du territoire de Val-des-Sources, contribuant indirectement aux dynamiques d’insécurité alimentaire qui s’y manifestent aujourd’hui (MRC des Sources, s.d.).

Le recul marqué des secteurs miniers et métallurgique, survenu avant l’essor significatif d’autres activités économiques, a laissé des marques profondes dans la région, créant un déséquilibre dans la répartition des emplois, des services et des lieux d’approvisionnement alimentaire. La MRC de L’Or blanc a changé de nom en 1990 pour devenir la MRC d’Asbestos. Toutefois, la connotation négative liée à « asbestos », terme anglais signifiant « amiante », reconnue pour présenter des risques pour la santé (dont certains cancers) a amené la MRC des Sources à changer de nom pour une troisième fois prendre l’appellation des Sources, en 2006 (gouvernement du Québec, 2024). Ce nom a été choisi en raison des nombreux ruisseaux et rivières qui alimentent la rivière Nicolet ; mais aussi parce que l’eau est à la source de la vie (Commission de toponymie Québec, s.d.). En 2020, la ville d’Asbestos change elle aussi de nom et devient Val-des-Sources (Radio-Canada, 2020).

Aujourd’hui, les effets de ces transformations sont encore visibles : les services et commerces sont moins nombreux qu’auparavant, bien qu’ils ne soient pas totalement absents. Depuis 2012, l’économie locale de la MRC des Sources se développe davantage grâce à la mise sur pied de la Table de diversification économique et au développement du Plan de développement de la zone

agricole (PDZA) porté par la vitalité et le dévouement de l'esprit collectif de la région (LeBel et Lapointe, 2023 ; MRC des Sources, 2019).

2.5. La Cuisine Amitié : présentation et contexte

La création de la Cuisine Amitié, en 1993, dans la MRC des Sources, s'inscrit dans le cadre plus large du mouvement des cuisines collectives au Québec. Ce mouvement, apparu à Montréal dans les années 1970 et 1980, visait à soutenir les ménages à faible revenu en leur offrant un espace de cuisine collective pour réduire les coûts alimentaires, partager des connaissances culinaires et renforcer les liens sociaux (Regroupement des cuisines collectives du Québec (RCCQ), 2025). Dans les années 1990, ces initiatives se sont institutionnalisées avec la création du Regroupement des cuisines collectives du Québec (RCCQ) et implantées dans différentes régions du Québec. La Cuisine Amitié a ainsi été mise en place pour répondre aux besoins locaux émergents, dans un contexte marqué par la déprise du secteur minier des années 1990. Les coupures d'emplois graduels et la fermeture de différents services ont entraîné d'importantes transformations socioéconomiques qui ont accru les situations de vulnérabilité au sein de la population.

L'objectif principal de la Cuisine Amitié est encore aujourd'hui d'offrir à tous les membres de la communauté, avec une attention particulière aux personnes à faible revenu, la possibilité de cuisiner collectivement et de manière économique des repas sains, tout en favorisant divers apprentissages (Cuisine Amitié, s.d.). Cette initiative s'inscrit dans une démarche de justice alimentaire, où l'accès à une alimentation adéquate est considéré comme un droit fondamental plutôt que comme un simple service caritatif. Selon le code de vie des membres de la Cuisine Amitié, son modèle d'action repose sur des valeurs liées au développement durable, à l'économie circulaire, à l'équité alimentaire et à la valorisation alimentaire (Cuisine Amitié, s.d.). L'organisme est particulièrement sensible aux enjeux environnementaux et sociaux et cherche à réduire son empreinte écologique en utilisant, par exemple, un véhicule électrique pour ses déplacements, en transformant des invendus et des surplus alimentaires, et en redirigeant les déchets alimentaires vers une ferme pour nourrir des animaux (Blanchet, 2023).

Installée dans une maison réaménagée, la Cuisine Amitié dispose de trois espaces principaux : la cuisine collective, la cuisine de transformation et un espace pour stocker les surplus alimentaires. Les activités de la Cuisine Amitié s'articulent autour de la cuisine collective, qui constitue le cœur de son action. Ces ateliers sont destinés à une clientèle variée allant de personnes confrontées à des défis personnels à des individus autonomes souhaitant simplement profiter d'une cuisine équipée. Elle offre des installations adaptées aux grands groupes, un fonds de cuisine (farine, épices, sucre, riz, etc.) et un accompagnement professionnel. Ces ateliers sont en grande partie financés par des contributions symboliques des participants (2\$ à 5\$) (Blanchet, 2023).

L'organisme se distingue également par son projet de transformation alimentaire, où des « équimets » sont préparés à partir de dons, d'invendus ou de surplus alimentaires. Les équimets sont des plats cuisinés et portionnés, prêt-à-manger et vendus à très faible prix (autour de 3,50\$ par portion). La Cuisine Amitié ne fait pas elle-même de distribution de plat auprès de personnes en situation de précarité. Les plats sont vendus et distribués par différents organismes communautaires de la MRC des Sources, tels que Domrémy, le Carrefour jeunesse-emploi, le Service budgétaire populaire, La Croisée des sentiers ou encore le Centre d'action bénévole. Les organismes interviennent auprès des personnes qui vivent des enjeux de santé mentale, de dépendance, de la difficulté à se loger, des difficultés financières et des difficultés à trouver un emploi. Chaque semaine, en moyenne, entre 150 et 200 plats sont préparés et distribués aux organismes communautaires partenaires. En 2024, 27 000 kg de nourriture ont été récupérés pour un total de 11 500 portions cuisinées. Les dons proviennent principalement de la Coop Metro d'Asbestos qui, tous les jours, donne des produits de toutes sortes, invendus ou abîmés (Blanchet, 2023).

En parallèle à ces deux principaux projets, la Cuisine Amitié supporte plusieurs autres initiatives. Par exemple, elle aide la Coop alimentaire de l'École l'Escale en donnant en moyenne 20 kg de nourriture par semaine. Ces denrées sont utilisées pour la préparation de repas et de collations destinés aux élèves des écoles primaires et secondaires. De plus, la Cuisine Amitié soutient le Projet Découverte, porté par la Corporation de développement communautaire (CDC). Ce projet propose des interventions pédagogiques en cuisine pour les élèves des écoles primaires et secondaires.

L'organisme fournit des produits alimentaires nécessaires à la réalisation des ateliers culinaires, contribuant à sensibiliser les jeunes aux enjeux alimentaires et à la nutrition. De plus, l'organisme participe à une initiative de glanage, consistant à récolter des surplus laissés aux champs. Ces produits sont ensuite transformés dans le cadre d'ateliers culinaires. Un exemple récent de ces ateliers est celui sur la transformation de la fleur d'ail, où les participants ont appris à utiliser et conserver ce produit de différentes façons. La Cuisine Amitié fournit aussi des produits pour le frigo collectif de l'office municipal de l'habitation (OMH) des Sources. Enfin, la Cuisine Amitié assure la distribution de collations et de divers dons à plusieurs organismes communautaires de la MRC des Sources. À travers ces projets, la Cuisine Amitié collabore avec un large réseau d'intervenants et de partenaires dans le but d'assurer une circulation rapide des dons et de minimiser les pertes et le gaspillage alimentaires.

La Cuisine Amitié s'appuie sur différentes ressources pour assurer son fonctionnement et soutenir ses activités : l'équipe salariée et les bénévoles (ressources humaines), les subventions, les dons et les partenariats (ressources financières), les collaborations avec des acteurs locaux (ressources organisationnelles) ainsi que les équipements (ressources matérielles). L'équipe salariée, occasionnellement appuyée par des bénévoles, constitue le cœur du fonctionnement de l'organisme et est soutenue par un réseau de partenaires institutionnels. Les ressources financières proviennent principalement de subventions publiques et de dons privés. Par exemple, l'équipement professionnel (ex. : chambre froide, four spécialisé) a été acquis grâce au Fonds des infrastructures alimentaires locales (FIAL) (Blanchet, 2023). Le Regroupement des cuisines collectives du Québec et la Corporation de développement communautaire des Sources soutiennent également l'organisme dans ses demandes de financement (Blanchet, 2023). La structure interne et les partenariats stratégiques avec les institutions locales et les acteurs communautaires permettent à l'organisme de maintenir et d'élargir ses activités (Blanchet, 2023). Les ressources matérielles comprennent les équipements professionnels de cuisine, les locaux adaptés pour la cuisine collective, la transformation et le stockage, ainsi qu'un véhicule pour la collecte journalière des denrées alimentaires.

2.6. Les questions et hypothèses de recherche

L'insécurité alimentaire en milieu rural ne s'explique pas uniquement par la production agricole ou le revenu, mais par un système alimentaire qui ne répond pas aux réalités sociales et territoriales contemporaines (Alarcon *et al.*, 2024 ; Janin, 2009). La dispersion de la population et l'éloignement des services compliquent l'accès à une alimentation variée. À cela s'ajoutent le recul des commerces et la dépendance à l'automobile, qui renforcent les inégalités d'accès (Delfosse, 2019 ; Sousa, 2010). La MRC des Sources illustre bien ces enjeux : marquée par une histoire mono-industrielle, elle a subi une désindustrialisation qui a réduit les emplois, limité les services et fragilisé l'économie locale, tout en vivant différentes inégalités sociales.

Cette réflexion nous a amenées à nous poser une question de recherche principale, soit comment la Cuisine Amitié lutte-t-elle contre l'insécurité alimentaire de la population de la MRC des Sources ? Nous supposons que l'organisme réduit l'insécurité alimentaire de la population en améliorant l'accessibilité économique et physique par la distribution de plats préparés. Afin d'être en mesure de répondre à cette question, nous avons décliné ce projet en un objectif secondaire et deux questions secondaires.

Pour répondre à notre question principale, notre premier objectif est de caractériser l'offre alimentaire de la MRC des Sources. Nous croyons qu'en décrivant l'offre alimentaire locale, il sera possible de mieux saisir les dynamiques territoriales qui influencent l'insécurité alimentaire à l'échelle locale. L'analyse de l'offre alimentaire dans la MRC des Sources permet de réfléchir sur l'organisation spatiale du système alimentaire local et d'éclairer certains enjeux. Les travaux portant sur l'environnement alimentaire montrent que la localisation, la diversité et la distribution des lieux d'approvisionnement jouent un rôle structurant dans les pratiques alimentaires, notamment à travers des enjeux de proximité et d'accessibilité (Charreire *et al.*, 2011). À ce titre, l'environnement alimentaire communautaire, tel que conceptualisé par Glanz, renvoie aux caractéristiques des commerces et des services alimentaires (leur type, leur nombre, leur localisation) qui façonnent concrètement les possibilités d'approvisionnement des populations

(Glanz *et al.*, 2005 dans Durette *et al.*, 2021). L'usage d'outils issus des systèmes d'information géographique permettent d'observer et de spatialiser ces éléments en offrant un cadre d'analyse pertinent pour comprendre comment l'organisation de l'offre alimentaire peut contribuer, en interaction avec d'autres facteurs, à l'insécurité alimentaire

Cette idée rejoint directement la question secondaire du mémoire, qui vise à documenter l'action des différents paliers d'intervention en insécurité alimentaire et à interroger la manière dont les acteurs (communautaires, institutionnels, etc.) participent, ou non, à réduire les inégalités d'accès à une bonne alimentation. Pour y arriver, nous analyserons les pratiques, les stratégies et les collaborations mises en place sur le territoire, tout en examinant les limites, tensions et obstacles qui influencent leur capacité à agir efficacement. La première sous-question est donc : en quoi la pluralité d'acteurs impliqués dans l'action de la Cuisine Amitié permet-elle d'assurer la pérennité du service d'aide alimentaire ? Bourque (2007, p. 147) écrit que « grâce à l'introduction de la territorialité, la diversité des acteurs peut devenir un levier [...] pour la construction des actions collectives dans la communauté ». Nous posons donc l'hypothèse suivante : nous croyons que le fonctionnement de la Cuisine Amitié repose sur la mobilisation de différentes ressources organisationnelles, institutionnelles, financières et de multiples acteurs, ce qui contribue à pérenniser l'aide alimentaire.

Enfin, la deuxième sous-question explorée est : en quoi les différentes actions mises en place par la Cuisine Amitié diminuent-elles la précarité des personnes ? Nous avançons l'hypothèse que la diversité des services mis en place encourage l'autonomie, l'inclusion sociale et la saine alimentation, et permet ainsi de diminuer la précarité dans la MRC des Sources. Les travaux de Janin (2019) nous aident à comprendre que l'approvisionnement alimentaire est étroitement lié à la sécurité alimentaire, mais aussi au concept de système alimentaire, dans le temps et l'espace. Les acteurs sont, en quelque sorte, responsables de limiter les discontinuités dans l'offre alimentaire et d'assurer l'accessibilité alimentaire. À partir de cette idée, nous formulons l'hypothèse que la Cuisine Amitié, en proposant différents services, tels que la cuisine collective, les plats préparés et leur distribution à travers un réseau d'acteurs intégré dans le système communautaire, contribue à

limiter la précarité. De plus, les différents services ont des retombées variées : les cuisines collectives favorisent principalement l'autonomie et l'inclusion sociale, tandis que la distribution de plats préparés améliore l'offre alimentaire et l'accessibilité financière.

Nous mobilisons également deux postulats propres à la géographie : l'effet de lieu et l'effet de classe. Ici, l'effet de lieu se manifeste à travers l'histoire mono-industrielle de la MRC des Sources, qui a façonné le développement du territoire, la répartition des emplois et l'accès aux services, y compris alimentaire. Il permet ainsi d'analyser comment l'histoire et les caractéristiques spécifiques du territoire influencent les dynamiques sociales et économiques actuelles, notamment en matière de sécurité alimentaire. L'effet de classe, quant à lui, met en relation les systèmes alimentaires en lien avec le profil socioéconomique de la population, caractérisé par des revenus variables, une précarité et des inégalités dans l'accès à l'alimentation. Ces deux postulats offrent ainsi un cadre complémentaire permettant de comprendre comment le territoire et les conditions socioéconomiques influencent la sécurité alimentaire et l'efficacité des interventions locales.

2.7. Le cadre conceptuel

Cette section présente les quatre concepts centraux de la recherche. Elle s'intéresse d'abord à l'insécurité alimentaire, en exposant ses dimensions et son évolution conceptuelle. Ensuite, elle présente l'offre alimentaire et l'environnement alimentaire communautaire, en mettant en évidence leur rôle dans l'accès aux aliments et les pratiques d'approvisionnement. La précarité alimentaire est présentée comme une dimension multidimensionnelle. Enfin, le concept d'acteur permet de comprendre comment les individus et les organisations interagissent pour organiser l'action collective et soutenir la sécurité alimentaire.

2.7.1. L'insécurité alimentaire

Les bases du concept de l'insécurité alimentaire, comme nous le connaissons aujourd'hui, ont été posées par des travaux montrant qu'il s'agit d'une expérience involontaire touchant à la fois les

dimensions quantitatives, qualitatives, psychologiques et sociales de l'alimentation (Hamelin, 1999; Kendall *et al.*, 1996; Radimer *et al.*, 1992). La faim y est définie comme un phénomène multidimensionnel et dynamique (Radimer *et al.*, 1992). Plusieurs recherches montrent également que la disponibilité alimentaire et les revenus d'un ménage influencent directement sa capacité à accéder à une alimentation diversifiée (Kendall *et al.*, 1996; Laperrière et Thériault, 2023). La mesure de l'insécurité alimentaire demeure donc un outil stratégique pour identifier les populations vulnérables et sensibiliser les décideurs publics (Plante *et al.*, 2021). Sur le plan des expériences individuelles et familiales, l'étude de Laperrière et Thériault (2023) montre que la gestion budgétaire imposée par la hausse du coût de la vie engendre une perte de diversité alimentaire, une fatigue mentale et une renonciation à des aliments culturellement importants (Laperrière et Thériault, 2023). Les obstacles à l'accès à une nourriture adéquate relèvent aussi de facteurs comme la mobilité, les compétences individuelles (niveau de lecture, compréhension des rabais), l'offre en quantités inadaptées ou encore le manque de connaissances culinaires et d'équipements (Nadeau et Olivier, 2023). De manière générale, l'insécurité alimentaire résulte d'une combinaison de facteurs économiques, sociaux et environnementaux qui limitent la capacité des individus à se nourrir de manière adéquate et constante.

Plusieurs auteurs montrent aussi que les crises successives ont renforcé la vulnérabilité des pays du Sud, soumis à la dérégulation des marchés internationaux et à une forte dépendance aux importations (Catteau, 2025). Le résultat est un système alimentaire « à deux vitesses », où les pays du Nord commencent à privilégier la durabilité, tandis que ceux du Sud tentent simplement de garantir un accès minimal à la nourriture (Catteau, 2025). D'autres travaux critiquent l'idée que la solution réside dans l'augmentation de la production, soulignant au contraire l'influence déterminante des firmes transnationales et des industries d'intrants sur l'insécurité alimentaire (Fouilleux *et al.*, 2021). Ces analyses soulignent que l'insécurité alimentaire n'est pas seulement un problème de disponibilité, mais aussi de pouvoir, d'organisation sociale et de gouvernance des systèmes alimentaires.

Face à ces défis, les réponses collectives apparaissent comme des leviers importants. Les frigos collectifs, par exemple, se situent en marge des réseaux traditionnels d'aide alimentaire, cherchant à redistribuer directement les surplus tout en luttant contre le gaspillage (Bherer et Lelièvre, 2023). Toutefois, leur fonctionnement fragile dépend fortement du bénévolat et de la disponibilité des invendus. Les initiatives de glanage (Doyon et Klein, 2019) ou les réponses communautaires autonomes, comme celles mises en place pendant la pandémie, mettent en évidence qu'une mobilisation collective peut atténuer les chocs imprévisibles (Coulibaly et Faye, 2023). Les modèles d'action locale, comme celui de Parole d'excluEs, montrent que les déserts alimentaires ne touchent pas uniformément une population et que la conscience territoriale peut renforcer les capacités d'agir et la cohésion sociale (Klein et Enríquez, 2022). Ces initiatives illustrent que la résilience alimentaire passe autant par l'organisation communautaire que par les infrastructures alimentaires traditionnelles.

Les communautés nourricières proposent une approche systémique misant sur la pluralité des acteurs, la territorialisation des actions et la concertation entre les secteurs économiques et politiques (Doyon *et al.*, 2022). Elles visent une meilleure qualité de vie plutôt que la compétitivité, tout en constituant des niches expérimentales répondant aux effets de la mondialisation. À leurs côtés, les initiatives de solidarité alimentaire, bien que nombreuses, restent fragiles, touchent peu les publics les plus précaires et dépendent souvent de subventions (Chiffolleau *et al.*, 2023). Cette situation met en lumière la nécessité d'articuler les actions communautaires avec les politiques publiques pour renforcer l'efficacité des dispositifs alimentaires locaux. Ces limites nourrissent les débats actuels sur la sécurité sociale de l'alimentation, qui propose un accès universel financé par cotisations et guidé par un droit à l'alimentation repensé (Bonzi, 2023).

Enfin, plusieurs travaux insistent sur la nécessité d'intégrer les dimensions sensibles, culturelles et identitaires de l'alimentation pour soutenir la transition écologique et renforcer la justice alimentaire (Granchamp *et al.*, 2023). Ces dimensions permettent d'articuler inclusion, participation citoyenne et transformation durable. Elles s'inscrivent dans une perspective plus large où la littératie alimentaire et la circulation des savoirs constituent des outils essentiels pour lutter

contre les inégalités sociales et favoriser l'appropriation des pratiques alimentaires (Paganelli et Clavier, 2023). Ainsi, l'insécurité alimentaire ne peut être analysée uniquement sous l'angle de la disponibilité des aliments, mais doit être envisagée comme un enjeu social, culturel et politique.

Toutes ces recherches ont au moins un point commun : la reconnaissance que cet enjeu est global et qu'il est vécu de différentes façons. L'alimentation est non seulement un enjeu mondial reconnu, mais est aussi un droit fondamental et primaire de l'être humain (Comité de la sécurité alimentaire mondiale [CSAM], 2020). L'évolution des définitions de l'insécurité alimentaire témoigne une fois de plus de la place grandissante et de la complexité de l'insécurité alimentaire comme objet d'étude. Différentes recherches exposent les facteurs fragilisant la sécurité alimentaire (Robitaille *et al.*, 2014; Alarcon *et al.*, 2024; Bricas *et al.*, 2021; Sousa, 2010; Tarasuk *et al.*, 2019). Dans ce contexte, il devient essentiel de lier les analyses globales à des études locales pour comprendre les dynamiques de vulnérabilité et d'accès aux aliments.

La définition du concept de sécurité alimentaire a été consacrée en 1974, lors de la Conférence mondiale de l'alimentation à Rome (FAO, 1974 dans Thériault et Otis, 2005). Cette définition répond alors de la : « capacité de tout temps d'approvisionner le monde en produits de base, pour soutenir une croissance de la consommation alimentaire, tout en maîtrisant les fluctuations et les prix » (Comité de la sécurité alimentaire mondiale [CSAM], 2020, p. 6). En 1983, la FAO définit la sécurité alimentaire comme « un état selon lequel un individu a accès en tout temps, dans la dignité, à suffisamment d'aliments pour qu'il puisse mener une vie saine et active » (FAO, 1974 dans Thériault et Otis, 2005, p. 573). En 1996, la définition est de nouveau mise à jour et se complexifie. Plutôt que d'intégrer seulement les dimensions quantitatives et normatives de l'alimentation, comme l'apport énergétique, les conditions sanitaires et nutritionnelles, le concept s'élargissent. Il prend maintenant en compte les préférences individuelles et culturelles des populations (Touzard et Temple, 2012). Les notions de stabilité et de temps sont également intégrées. Nous remarquons que les préoccupations par rapport à l'alimentation qui se voulaient globales et mondiales sont mises à l'échelle individuelle. Encore aujourd'hui, la définition émise en 1996 est une référence :

La sécurité alimentaire existe lorsque tous les êtres humains ont, à tout moment, un accès physique et économique à une nourriture suffisante, saine et nutritive leur permettant de satisfaire leurs besoins énergétiques et leurs préférences alimentaires pour mener une vie saine et active (FAO, 1996, paragraphe 19).

Cette définition réfère au droit à l'alimentation qui correspond

au droit d'avoir un accès régulier, permanent et libre, soit directement, soit au moyen d'achats monétaires, à une nourriture quantitativement et qualitativement adéquate et suffisante, correspondant aux traditions culturelles du peuple dont est issu le consommateur, et qui assure une vie psychique et physique, individuelle et collective, libre d'angoisse, satisfaisante et digne. Le droit à une nourriture suffisante est réalisé lorsque chaque homme, chaque femme et chaque enfant, seul ou en communauté avec d'autres, a physiquement et économiquement accès à tout moment à une nourriture suffisante ou aux moyens de se la procurer (Rastoin et Gherzi, 2010, p. 408).

Les organismes communautaires mobilisés dans le cadre de cette recherche, comme le Regroupement des cuisines collectives du Québec (RCCQ) et la Cuisine Amitié, s'impliquent de façon significative dans la promotion du droit à l'alimentation. Ces acteurs jouent un rôle clé en traduisant les principes du droit à l'alimentation en pratiques concrètes sur le terrain. Pour analyser concrètement cet enjeu, nous avons choisi de centrer notre analyse sur le concept de sécurité alimentaire. Contrairement au droit à l'alimentation, qui constitue un cadre normatif, légal et moral, il est possible d'opérationnaliser le concept de sécurité alimentaire. Cette distinction permet de mesurer et de comparer concrètement les niveaux de sécurité alimentaire dans différents contextes.

Les dimensions associées au concept de sécurité alimentaire sont i) la disponibilité, ii) l'accessibilité, iii) l'utilisation et iv) la stabilité. Ces variables sont issues de la définition de l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO). Reconnus internationalement, cette définition et ces indicateurs se retrouvent dans plusieurs études. L'ensemble de ces variables est indépendant, sauf la stabilité. En effet, la stabilité dépend des trois autres dimensions de la sécurité alimentaire.

La disponibilité renvoie à tout ce qui caractérise l'offre. Cette offre est déterminée par « le niveau de production alimentaire, les niveaux de provisions et le commerce net » (Poitevin et Bezzaz, 2020, p. 27). La disponibilité peut être mesurée par trois critères. Le premier renvoie à la quantité d'aliments, le second à la qualité de ces derniers et, finalement, le dernier concerne l'approvisionnement assuré, c'est-à-dire la garantie de retrouver de la nourriture. L'accès se définit en termes physiques et économiques. L'accès physique répond de la capacité d'un individu ou encore d'une collectivité à aller chercher de la nourriture, tandis que l'accès économique concerne la capacité financière de se procurer de la nourriture. Il est aussi question de la capacité d'un individu à avoir des moyens financiers suffisants pour accéder aux lieux d'approvisionnement (ex. : être en mesure de payer pour le transport) (Gamache *et al.*, 2021). L'utilisation concerne les « pratiques de soins et d'alimentation, de préparation des aliments, de diversité du régime alimentaire, et de distribution des aliments à l'intérieur du ménage » (FAO, 2008 dans Poitevin et Bezzaz, 2020, p. 27). Finalement, la stabilité fait référence aux fluctuations des trois autres dimensions dans le temps. Ces dimensions peuvent être influencées par des facteurs exogènes à l'individu les plaçant en situation de précarité alimentaire. La précarité alimentaire est influencée par de nombreuses variables, dont les changements climatiques, la dépendance de nos marchés aux produits importés, les habitudes alimentaires, le gaspillage alimentaire chez les consommateurs et l'inflation (MAPAQ, 2022).

Au Québec, l'INSPQ définit l'insécurité alimentaire comme « un accès inadéquat ou incertain aux aliments en raison d'un manque de ressources financières » (INSPQ, 2018, s.p.). Les études sur le sujet ont permis à l'INSPQ de conclure qu'au Québec, il est en partie possible d'évaluer le niveau d'insécurité alimentaire grâce à l'indice de défavorisation matérielle et sociale. Selon cet indice, plus les ménages sont défavorisés sur le plan matériel et social, plus l'insécurité alimentaire est grande. La scolarité, le revenu et la structure familiale sont d'autres caractéristiques socioéconomiques à prendre en compte. Enfin, l'INSPQ montre également que les personnes touchées par l'insécurité alimentaire ont généralement une moins bonne santé physique et mentale (INSPQ, 2018). Au Québec, comme dans le reste du Canada, l'indice le plus souvent utilisé est le module d'enquête sur la sécurité alimentaire des ménages (MESAM) (Statistique Canada, 2023;

Turcot *et al.*, 2025). À l'aide de 18 questions, ce module permet de mesurer le niveau d'insécurité alimentaire d'un ménage (marginale, modérée et sévère) (Statistique Canada, 2023).

2.7.2. L'offre alimentaire

L'offre alimentaire, en tant qu'élément central du système alimentaire, joue un rôle déterminant dans la manière dont les individus se nourrissent et constitue un facteur clé de la santé des Québécois (Turcotte *et al.*, 2019). Selon l'Observatoire de la qualité de l'offre alimentaire, une offre alimentaire de qualité

se caractérise d'abord par la disponibilité d'aliments nutritifs et salubres, qu'ils soient préparés, transformés ou non. Ces aliments sont produits, préparés ou transformés dans le respect des personnes et de l'environnement. Une telle offre repose également sur la diversité des aliments proposés, leur prix abordable, leur disponibilité en quantité suffisante et leur présence dans différents milieux de vie. À ces éléments s'ajoutent l'emplacement stratégique des points de vente et la promotion adéquate des aliments auprès des consommateurs, qui contribuent à structurer les pratiques d'approvisionnement. De plus, l'Observatoire reconnaît que les aliments composant une offre de qualité doivent être, d'une part, physiquement et économiquement accessibles pour tous et, d'autre part, acceptables pour les consommateurs (Turcotte *et al.*, 2019, p. 5).

Très souvent, en géographie, l'étude de l'offre alimentaire est jumelée à celle des environnements alimentaires, puisque ces derniers permettent de relier les perceptions individuelles aux caractéristiques de l'offre et d'identifier les enjeux alimentaires propres à un territoire (Green et Glanz, 2015; Robitaille et Bergeron, 2013). Cette approche favorise une compréhension intégrée des dynamiques alimentaires, en tenant compte à la fois des dimensions spatiales et sociales.

Les environnements alimentaires sont généralement regroupés en cinq catégories : l'environnement organisationnel, l'environnement du consommateur, l'environnement sauvage et cultivé, l'environnement de l'information et l'environnement communautaire (Plamondon *et al.*, 2015). L'environnement organisationnel, pour sa part, englobe les lieux institutionnels, comme les écoles, les milieux de travail, les garderies, les comptoirs alimentaires et les hôpitaux, où la

nourriture est offerte uniquement aux personnes fréquentant ces milieux (Plamondon *et al.*, 2015). Les organismes œuvrant en sécurité alimentaire y sont également inclus. L'environnement du consommateur se définit à partir des aliments disponibles, de leurs coûts, de la taille des portions, de leur qualité nutritionnelle, de la promotion qui en est faite et de leur localisation (Plamondon *et al.*, 2015). Certains auteurs ajoutent à cette typologie l'environnement sauvage et cultivé, qui inclut les forêts, lacs, rivières, jardins ou pâturages comme lieux d'approvisionnement (Plamondon *et al.*, 2015). Toutefois, dans le cadre de cette maîtrise, nous nous intéressons à l'environnement alimentaire communautaire. Il est déterminé par le nombre, la nature, la localisation et l'accessibilité des commerces d'approvisionnement, tels que les épiceries, restaurants, pharmacies, marchés mobiles, kiosques et commerces spécialisés (Plamondon *et al.*, 2015). Son analyse repose sur des variables telles que la disponibilité, l'abordabilité, la variété, la promotion, l'emplacement, la qualité, l'information nutritionnelle ou encore le caractère soutenable des aliments.

Comme nous postulons que la Cuisine Amitié améliore la sécurité alimentaire des habitants de la MRC des Sources, nous devons être en mesure d'évaluer si l'accès à l'offre alimentaire est amélioré. L'environnement alimentaire étudié dans le cadre de cette recherche est celui de l'environnement alimentaire communautaire. Pour y parvenir, deux approches sont particulièrement mobilisées pour analyser, au niveau spatial, l'offre alimentaire : l'analyse de la disponibilité et l'évaluation de l'accessibilité (Robitaille et Bergeron, 2013). La disponibilité « fait référence au nombre et au type de commerces alimentaires et de restaurants dans une région donnée » (Robitaille et Bergeron, 2013, p. 4). L'accessibilité, au niveau spatial, renvoie à « la relation entre la localisation des commerces d'alimentation et des restaurants et la localisation des consommateurs » (Robitaille et Bergeron, 2013, p. 4). Dans le cadre de ce mémoire, en l'absence de données sur les habitudes alimentaires de la population, l'analyse porte principalement sur la distance entre les lieux de résidence et les commerces d'approvisionnement alimentaire. Afin d'analyser l'accessibilité des commerces alimentaires dans la MRC des Sources, le concept de désert alimentaire est mobilisé. Un désert alimentaire est défini comme un secteur « qui procure un faible accès à des commerces pouvant favoriser une saine alimentation et qui est défavorisé sur le

plan socioéconomique » (Robitaille et Bergeron, 2013, p. 9). La méthodologie employée pour étudier et décrire l'offre alimentaire est présentée au chapitre suivant.

Après avoir constaté l'irrégularité de l'offre alimentaire dans les lieux d'approvisionnement, il a été essentiel de visiter ces lieux, puisque la qualité, la quantité et la diversité des produits varient d'un commerce à l'autre, influençant ainsi les résultats des analyses, même au sein des grandes chaînes d'épicerie (Robitaille et Bergeron, 2013; Vivre en ville, 2019). Les lieux d'approvisionnement étudiés dans cette recherche sont : les supermarchés, les épiceries et les commerces spécialisés (fromageries, boucheries, produits biologiques), auxquels s'ajoutent les marchés publics, les dépanneurs, les clubs-entrepôts, les banques alimentaires, les magasins à bas prix (Dollarama, Walmart) et d'autres services de soutien alimentaire, notamment les organismes et initiatives d'aide alimentaire.

En milieu rural, l'offre alimentaire se présente différemment de celle des grands centres urbains. La dispersion de la population sur le territoire et la dévitalisation de certains milieux ruraux entraînent une réduction du nombre de commerces de détail alimentaires. La saisonnalité constitue également un facteur structurant de l'offre, certains commerces étant influencés par l'achalandage touristique (Delfosse, 2019), de même que les marchés publics, généralement présents l'été et au début de l'automne. Ainsi, même lorsque des marchés publics sont maintenus à l'année, la variété et la disponibilité des produits peuvent fluctuer en fonction des saisons (Delfosse, 2019).

2.7.3. La précarité alimentaire

Selon les écrits français, la précarité désigne une situation d'instabilité étroitement liée à un sentiment de vulnérabilité (Alarcon *et al.*, 2024; Pierret, 2013). Ce concept est enraciné dans la question de la justice sociale (Paturel et Carimentrand, 2018). La précarité alimentaire se définit en effet comme « l'incapacité de personnes en situation de vulnérabilités économiques et/ou sociales, à avoir un accès régulier à une alimentation sûre, diversifiée, de bonne qualité et en quantité

suffisante » (Alarcon *et al.*, 2024, p. 2). Elle touche plusieurs dimensions de la vie sociale, comme l'emploi, le logement, l'alimentation, et traduit une fragilité qui peut être temporaire ou durable.

Le concept de précarité alimentaire est parfois confondu avec celui d'insécurité alimentaire, puisque tous deux renvoient à des difficultés d'accès à une alimentation adéquate (Alarcon *et al.*, 2024). Toutefois, la précarité alimentaire s'en distingue par sa dimension structurelle et multidimensionnelle. Elle ne se limite pas à la disponibilité ou à l'accès physique aux aliments, mais englobe également les facteurs économiques, sociaux et matériels qui fragilisent la capacité des individus à se nourrir selon leurs besoins, leurs goûts et leurs valeurs (Alarcon *et al.*, 2024; Paturel, 2020; Paturel *et al.*, 2015). En ce sens, elle permet de relier les situations individuelles à des enjeux systémiques et institutionnels.

Le concept est mobilisé en France depuis les années 1990, principalement par les acteurs de l'action sociale et des politiques publiques pour aider à caractériser l'état de pauvreté (Alarcon *et al.*, 2024; Paturel *et al.*, 2015; Pierret, 2013), mais très peu utilisé dans les études au Québec, où le concept d'insécurité alimentaire est priorisé. Les travaux sur la précarité alimentaire portent principalement sur les milieux urbains, bien que certains concernent les milieux ruraux (Alarcon *et al.*, 2024). Cette différence souligne l'importance de contextualiser la précarité alimentaire selon le territoire et la structure socioéconomique locale.

Les travaux en milieux ruraux adressent les questions de mobilité sur le territoire et l'inégale répartition spatiale des commerces alimentaires, qui contribuent à la formation de déserts alimentaires (Alarcon *et al.*, 2024). La littérature montre que différentes initiatives et situations peuvent atténuer la précarité alimentaire, comme le sentiment de solidarité entre les personnes vivant dans les milieux ruraux et la présence de pratiques d'autoproduction alimentaire (Alarcon *et al.*, 2024; Paturel et Carimentrand, 2018). Sinon, les principales réponses à la précarité alimentaire reposent sur l'aide alimentaire. Celle-ci mobilise un nombre d'acteurs répartis en trois grandes catégories : (1) les acteurs publics, liés à la santé, à la pauvreté et à l'alimentation, qui octroient des financements ; (2) les acteurs historiques dédiés à l'aide alimentaire, tels que les

associations, les centres hospitaliers universitaires et les organismes de distribution ; et (3) « les entreprises et les particuliers » qui participent par le biais de dons et de bénévolat. Ces acteurs constituent un maillage essentiel pour répondre aux besoins immédiats, mais leur action reste insuffisante pour transformer durablement l'accès à l'alimentation.

Des auteurs ont proposé une typologie pour classer les pratiques de lutte contre la précarité alimentaire. Les pratiques traditionnelles relèvent de l'aide alimentaire historique et s'inscrivent dans une logique d'assistance. L'aide alimentaire dite traditionnelle est critiquée, puisqu'elle ne semble pas être intégrée aux systèmes alimentaires, même si elle en constitue un élément (Paturel et Carimentrand, 2018) et qu'elle semble mettre les personnes en situation de dépendance vis-à-vis de ce type d'aide (Alarcon *et al.*, 2024). Les nouvelles pratiques visent à améliorer la distribution de l'aide alimentaire historique, notamment en prenant en compte les préférences alimentaires. Enfin, les pratiques alternatives constituent des initiatives communautaires et d'autogestion cherchant à améliorer l'autonomie des personnes grâce à des démarches collectives, comme les ateliers de cuisine (Paturel *et al.*, 2015). Cette typologie montre l'évolution de l'aide alimentaire vers des approches plus participatives et centrées sur l'autonomisation des bénéficiaires. Elle met en évidence l'intérêt d'évaluer les effets de la participation citoyenne dans l'aide alimentaire par rapport à l'aide alimentaire historique pour répondre à la précarité alimentaire (Alarcon *et al.*, 2024).

Conjointement avec le concept de précarité alimentaire, le concept de démocratie alimentaire permet de réfléchir sur la façon dont les systèmes alimentaires influencent l'accès à la nourriture et le pouvoir des citoyens (Paturel et Carimentrand, 2018). En favorisant la participation collective aux processus décisionnels et le renforcement du pouvoir d'agir des populations, les approches de la démocratie alimentaire contribuent à la transformation des systèmes alimentaires par l'action citoyenne (Alarcon *et al.*, 2024; Paturel et Carimentrand, 2018) et compensent le désengagement de l'État dans la régulation du marché agroalimentaire. Elle permet donc de lier l'analyse de la précarité alimentaire à des solutions structurantes et collectives. De plus, à partir de l'approche de sécurisation alimentaire, il ne s'agit plus seulement d'assurer un recours à l'aide alimentaire pour

les personnes en situation de précarité, mais de construire des modes d'accès à une alimentation durable comme éléments de citoyenneté. Le concept de démocratie alimentaire déploie alors toute son utilité à la fois dans une dimension de nouveaux droits sociaux et d'action collective (Paturel et Carimentrand, 2018).

La démocratie alimentaire peut ainsi favoriser la justice alimentaire en promouvant la répartition juste des bénéfices tout au long de la chaîne alimentaire (Alarcon *et al.*, 2024). Dès lors, « la justice et la précarité alimentaires ne sont pas qu'une question d'accessibilité physique aux équipements et aux commerces, mais posent aussi des questions de pouvoir, d'accès aux connaissances et de participations collectives aux décisions » (Alarcon *et al.*, 2024, p. 6). Les cinq dimensions clés de la démocratie alimentaire sont : la collaboration à la durabilité du système alimentaire ; la capacité des acteurs à acquérir des connaissances sur l'alimentation et le système alimentaire ; le partage d'idées sur le système alimentaire entre les parties prenantes ; le développement de l'efficacité des actions ; et la capacité d'élaborer une orientation collective (Alarcon *et al.*, 2024).

En conclusion, la précarité alimentaire met en lumière les limites du système alimentaire actuel et ouvre la voie à la démocratie alimentaire. En révélant les inégalités d'accès et la perte de pouvoir d'agir des individus, elle appelle à une transformation collective fondée sur la participation citoyenne et la justice sociale. Ainsi, la sécurité alimentaire ne peut être atteinte qu'à travers l'engagement simultané d'acteurs institutionnels, communautaires et citoyens, agissant ensemble pour construire un système alimentaire plus équitable et durable.

2.7.4. L'acteur

Le troisième concept de cette recherche est l'acteur. Ce concept, mobilisé en géographie sociale, est un facteur déterminant pour le développement et la transformation des territoires (Di Méo, 2011; Doyon et Deroo, 2014; Klein, 2005; Lévesque *et al.*, 2014; Raffestin, 2019; Tremblay *et al.*, 2009). Jean (2006, p. 466) souligne que les territoires sont « des entités sociospatiales en lien avec les activités humaines sur un espace et ils reflètent donc une démarche de construction politique »,

alors que la territorialité renvoie à un « espace symbolique d'action en commun » (Bourque, 2007, p. 146). Ainsi, la territorialité est « ce qui permet à la communauté de se poser comme actrice de son développement » (Bourque, 2007, p. 147).

Par définition, l'acteur, c'est une personne ou au sens plus large, une instance identifiable qui peut être un individu, une collectivité ou encore une organisation (Di Méo, 2011). Selon les travaux de Di Méo (2011), l'acteur possède, en plus de sa capacité d'agir, un pouvoir. Il « gère, développe les infrastructures et l'économie d'un territoire, aménage l'espace et accomplit ses actions de manière consciente et délibérée » (Di Méo, 2011, paragraphe 36). Un acteur peut être à la fois individuel, mais aussi collectif. Comme les acteurs individuels, les acteurs collectifs possèdent des compétences « intentionnelles » et « stratégiques » (Di Méo, 2011). Di Méo (2011) met de l'avant une typologie des acteurs en fonction de leur rapport au territoire, distinguant les catégories endogènes, allogènes, exogènes et transitionnelles. L'acteur allogène se caractérise par une approche plus instrumentale et spéculative du territoire (Di Méo, 2011, paragraphe 46). L'acteur exogène, pour sa part, correspond souvent à un ancien résident ayant quitté la localité, mais demeurant impliqué à travers la gestion de biens ou d'enjeux locaux. Toutefois, une intervention trop marquée de ce type d'acteurs peut renforcer des dynamiques de dépendance et de domination externe (Di Méo, 2011, paragraphe 47). Quant à l'acteur transitionnel, il occupe une position intermédiaire, combinant solidarité et distanciation. Ce double ancrage en fait un profil particulièrement pertinent pour l'action territoriale, puisqu'il conjugue sensibilité aux réalités locales et ouverture issue d'expériences extérieures (Di Méo, 2011, paragraphe 49).

Du fait que les acteurs sont sociaux et qu'ils interagissent entre eux, ils créent des nœuds, des réseaux (Raffestin, 2019) que l'on peut aussi qualifier de systèmes d'action (Di Méo, 2011). Raffestin (2019) précise que ces interactions façonnent des réseaux et des hiérarchies qui structurent le territoire selon les fonctions et l'importance attribuée aux actions par les acteurs. Ces relations de pouvoir viendront impacter et réguler ces nouvelles dynamiques (Di Méo, 2011; Raffestin, 2019). Plusieurs facteurs peuvent venir influencer ce système d'action. C'est pourquoi, lors de l'analyse de ces interactions, il est important de tenir compte de la diversité des rôles, des

statuts, des logiques et des stratégies (Bourque, 2007; Di Méo, 2011). Un acteur peut prendre plusieurs rôles : ils « sont des agents multiples, aux fonctions diversifiées et parfois contradictoires » (Di Méo, 2011, paragraphe 44).

En géographie, intégrer la dimension du développement territorial dans l'analyse des acteurs permet de montrer comment la diversité des acteurs et leurs interactions façonnent un territoire. Il est ainsi possible de comprendre les dispositifs de gouvernance à l'échelle locale et régionale et, donc, de s'intéresser

aux façons dont les acteurs (publics, privés, communautaires) s'approprient ces dispositifs de prise de décision, ainsi qu'aux choix stratégiques qui en émanent. Nous pouvons également analyser les manières selon lesquelles l'arbitrage des intérêts, des orientations ou des droits d'usage peut être réalisé dans une optique de gouvernance territoriale efficace, et ce, en termes de recherche combinée de productivité économique, d'équité sociale et de préservation de l'environnement (Jean, 2006, p. 470).

Dans cette perspective, la gouvernance est un processus reposant sur l'articulation de multiples acteurs, qu'ils soient publics, privés ou de la société civile (Lévesque *et al.*, 2014). Ainsi, la gouvernance territoriale offre un cadre qui permet aux acteurs de se concerter pour définir eux-mêmes les solutions à attribuer face à un enjeu. La littérature insiste également sur le fait que le développement territorial ne peut se réduire à la seule proximité géographique (Lévesque *et al.*, 2014). Il requiert la mise en place de proximités organisationnelles (coopération, apprentissage collectif, gouvernance partagée) et institutionnelles (compromis, reconnaissance étatique). Cette pluralité permet de gérer les conflits d'intérêts, de mobiliser des ressources diverses, de coordonner des logiques d'action variées et de soutenir l'innovation sociale. Au Québec, d'autres études (Doyon et Deroo, 2014; Tremblay *et al.*, 2009) vont dans ce sens. Ces travaux montrent que le succès d'une initiative territoriale dépend de cette capacité de concertation et de la coopération, particulièrement au niveau de la mobilisation des ressources (connaissances, temps, ressources financières, etc.) (Doyon et Deroo, 2014). Brisebois *et al.* (2022) montrent que les initiatives se caractérisent par une complémentarité, tout en faisant face à plusieurs défis, notamment en matière

de coordination, de visibilité et financement. En France, des recherches menées, notamment en Creuse, mettent de l'avant certaines limites des démarches collectives (Alarcon *et al.*, 2024). Parmi les principaux obstacles identifiés figure la faible participation de certains groupes jugés vulnérables. Le second frein identifié est la difficulté de construire une stratégie territoriale cohérente capable de représenter tous les acteurs d'un milieu (Alarcon *et al.*, 2024).

En somme, en mobilisant le concept d'acteurs, nous croyons qu'il est possible de documenter les mécanismes de concertation et de comprendre comment s'organise la construction de l'action collective au sein de la MRC des Sources. Ces observations permettent ainsi d'étayer l'hypothèse selon laquelle la pluralité d'acteurs joue un rôle déterminant dans la réduction de l'insécurité alimentaire.

CHAPITRE 3

MÉTHODOLOGIE ET CADRE DE LA RECHERCHE

Ce troisième chapitre présente la méthodologie adoptée pour l'étude, le territoire à l'analyse et le cadre conceptuel mobilisé. Il détaille d'abord la collecte et le traitement des données, incluant les observations de terrain, la cartographie et les entretiens semi-dirigés réalisés lors de quatre séjours distincts. Ensuite, le mode d'échantillonnage des répondants et la population ciblée sont décrits, en précisant les critères de sélection. Le chapitre précise aussi le mode d'analyse des données, structuré autour des principaux concepts de l'étude. Cette démarche qualitative et descriptive vise à approfondir la compréhension des dynamiques alimentaires dans la MRC des Sources.

3.1. La cueillette de données

Pour répondre à notre question de recherche et à notre objectif, nous avons eu recours à trois méthodes de collecte de données. L'analyse spatiale a permis de mesurer l'accessibilité aux commerces alimentaires, d'identifier les zones éloignées, tandis que les observations de terrain ont fourni des informations concrètes sur l'offre et les pratiques locales. Les entrevues semi-dirigées, quant à elles, ont servi à recueillir les perspectives des acteurs communautaires et à mieux comprendre les enjeux liés à la sécurité alimentaire. L'ensemble des données sont qualitatives.

3.1.1. L'analyse spatiale

Pour étudier les inégalités spatiales de l'offre alimentaire, nous avons mobilisé la notion de désert alimentaire. Sur le plan méthodologique, nous nous appuyons sur la définition et les données concernant l'indice de défavorisation matérielle et sociale de l'Institut national de santé publique du Québec (Gouvernement du Québec, 2025a ; INSPQ, 2025 ; Robitaille et Bergeron, 2013). L'analyse repose sur l'évaluation de l'accessibilité aux établissements alimentaires selon la distance réticulaire, soit la distance parcourue sur le réseau routier. En milieu rural, le seuil de désert alimentaire est fixé à 16 km, puisqu'au-delà de cette distance, l'accessibilité physique à

l'alimentation est jugée faible (Robitaille et Bergeron, 2013). Ce choix repose également sur l'idée que les populations rurales, de manière générale, possèdent une voiture. Dans la région qui nous intéresse, le taux de motorisation en Estrie est de 1,31 voiture par ménage (Robitaille et Bergeron, 2013).

Pour ce faire, nous avons utilisé le logiciel QGIS. Le plugiciel QuickOSM nous a permis d'extraire les données du réseau routier, tandis que QNEAT3 a servi au calcul des distances le long de ce réseau. L'analyse tient compte des sens uniques et des vitesses autorisées lorsque ces informations sont disponibles, ce qui permet de modéliser plus fidèlement les distances à parcourir réelles en voiture. Les traitements réalisés grâce à l'outil *Iso-Area as Polygons (from Layer)* ont ensuite permis de produire des gradients d'accessibilité destinés à repérer les zones les plus éloignées des commerces alimentaires. Au niveau de la symbologie, nous avons choisi que les couleurs les plus foncées correspondent aux zones les plus accessibles et que les zones les moins foncées représentent celles où l'accessibilité est faible.

Grâce à nos observations et à des recherches en ligne, nous avons recensé les commerces alimentaires présents sur le territoire et dans les MRC voisines (moins de 16 km) afin de mieux saisir la diversité de l'offre. Celle-ci comprend : les dépanneurs, les épicerie, les épicerie spécialisées, les supermarchés, les magasins à bas prix, les marchés publics, les pharmacies et les restaurants. Les dépanneurs offrent principalement des produits transformés et parfois des aliments frais, tandis que les épicerie et supermarchés proposent une diversité plus complète de denrées, incluant des aliments nutritifs essentiels. Les épicerie spécialisées (ex. : boulangeries, fromageries, boucheries) offrent un type d'aliment particulier sans couvrir l'ensemble des besoins alimentaires. Les magasins à bas prix ont une offre alimentaire restreinte, souvent dépourvue de produits frais, et les marchés publics contribuent surtout à l'accès à des aliments frais et locaux. Les pharmacies ont été incluses en raison de leur offre d'aliments spécialisés, notamment pour nourrissons. Concernant l'aide alimentaire, nous avons choisi d'inclure uniquement les organismes communautaires dont la mission principale est de répondre à l'insécurité alimentaire, excluant ainsi les organisations offrant une aide ponctuelle. Comme nous ne souhaitons que connaître la distance

à parcourir pour aller aux commerces alimentaires proposant des aliments sains, seuls les commerces vendant des fruits, de légumes, des produits céréaliers et légumineuses, des produits laitiers et de la viande ont été sélectionnés. Cela nous a permis d'identifier quatre commerces (trois à Val-des-Sources, un à Saint-Camille et cinq situés à moins de 16 km autour de la MRC des Sources).

3.1.2. Les observations sur le terrain

Dans le cadre de cette recherche, les observations de terrain ont été utilisées comme méthode de collecte de données. Au total, quatre séjours ont été réalisés. Lors du premier séjour (février 2023), une visite de la Cuisine Amitié a été effectuée, accompagnée d'une rencontre informelle avec les responsables de l'organisme. Cette étape a permis d'enrichir la compréhension du fonctionnement de ce service alimentaire, notamment en l'absence de documentation officielle en ligne, puisqu'il ne possède pas de site web. Les informations recueillies ont ainsi servi à mieux cerner le rôle et les activités de cet organisme dans le territoire étudié.

Le deuxième séjour consistait en une participation au Forum sur l'autonomie alimentaire des Sources (mars 2023). Cet événement a rassemblé des acteurs de l'approvisionnement local, du bioalimentaire, du milieu communautaire et des partenaires institutionnels autour des enjeux d'alimentation locale et durable. La participation à ce forum a enrichi notre compréhension des dynamiques alimentaires régionales et des défis rencontrés par les acteurs du système agroalimentaire de la MRC des Sources.

Lors de notre troisième visite (décembre 2023), nous avons examiné l'offre alimentaire des principaux commerces alimentaires de chacune des MRC étudiées, excluant les restaurants. Neuf commerces alimentaires ont été visités. Certaines observations ont été complétées par une recherche en ligne lorsque des commerces n'étaient pas ouverts. De plus, le tableau 3.2 présente les critères utilisés pour étudier les produits selon leur disponibilité, leur variété et leur quantité, appuyant ainsi l'analyse comparative des lieux de vente.

Tableau 3.2 **Erreur ! Signet non défini.** : Grille d’observations des commerces alimentaires (exemple)

Municipalité	<i>ABC</i>	
Nom	<i>XYZ</i>	
Type	Dépanneur	
Présence/Absence	P	A
Disponibilité		
Fruits et légumes	X	
Produits céréaliers et légumineuses	X	
Produits laitiers	X	
Viandes	X	
Produits transformés	X	
Produits ultra-transformés	X	
Variété		X
Quantité		
Peu	X	
Moyen		
Beaucoup		
Fraîcheur	NA	

Source : Isabelle Lasserre, 2025

Enfin, le quatrième séjour (avril 2024), d’une durée de deux semaines, a permis de procéder à plusieurs entretiens semi-dirigés et à la visite des organismes communautaires de la MRC des Sources. Nous avons aussi assisté à une table de concertation et à un atelier thématique de la Cuisine Amitié. Ces activités ont enrichi les données qualitatives en offrant des perspectives diverses des acteurs impliqués dans le système alimentaire local, tout en permettant d’observer les pratiques, les interactions sociales et les enjeux concrets présents sur le terrain.

3.1.3. L’entretien semi-dirigé

L’entretien semi-dirigé a permis de saisir les réalités vécues par les personnes résidant sur le territoire, tout en recueillant des informations factuelles et actualisées. De plus, dans le cadre de

cette étude, il était essentiel d'intégrer les perspectives des intervenants du milieu communautaire afin de mieux comprendre les enjeux sociaux, politiques et spatiaux auxquels ils sont confrontés. En interrogeant une diversité d'acteurs, chacun ayant une relation unique avec la Cuisine Amitié, nous avons veillé à poser les mêmes questions à tous les groupes, tout en excluant celles qui n'étaient pas pertinentes pour certains d'entre eux. Ce choix méthodologique a permis de comparer les réponses et, grâce à une grille d'analyse, d'identifier les différences, les complémentarités et les points communs entre les perspectives des participants.

3.2. Le mode d'échantillonnage des répondants

Les répondants aux entretiens ont été sélectionnés selon une approche d'échantillonnage en boule de neige, à partir des partenaires et intervenants impliqués avec la Cuisine Amitié. Cette sélection a été faite à la suite d'une première visite à l'organisme communautaire en hiver 2023, durant laquelle nous avons eu une discussion informelle de trois heures avec la direction de l'organisme, certains employés et un employé de la Corporation de développement communautaire qui se trouvait sur les lieux. Cette rencontre nous a permis de mieux comprendre le fonctionnement de l'organisme, sa place dans le système d'aide alimentaire, ainsi que d'identifier les principaux partenaires (les organismes communautaires, les donateurs et les partenaires financiers). À l'issue de cette rencontre, nous avons contacté par téléphone et par courriel les 17 partenaires identifiés. Parmi eux, 14 ont accepté de participer à la recherche.

Ces 14 entretiens individuels ont constitué la base de notre étude. Les entretiens ont été organisés selon les disponibilités et les préférences des répondants, en personne, par téléphone ou par visioconférence (Zoom). En raison de la distance entre la MRC des Sources et notre lieu de résidence, nos déplacements vers le territoire à l'étude ont été limités. Ce nombre d'entretiens est jugé adéquat au regard de leur durée et de la taille du réseau d'intervenants directement liés à l'étude de cas de cette recherche. La durée moyenne des entretiens est de 44 minutes. L'entretien le plus court a été de 16 minutes et le plus long, de 120 minutes.

3.3. La population à l'étude

En lien avec la portée et les objectifs de la recherche, le seul critère retenu pour la sélection des participantes et participants était leur implication dans les activités de la Cuisine Amitié. Plus précisément, il s'agissait d'identifier les organisations communautaires participant régulièrement, c'est-à-dire au moins une fois par mois, aux activités de cuisine collective. L'étude visait également à connaître les organismes impliqués dans la distribution des équimets, ainsi que les principaux donateurs et partenaires financiers de la Cuisine Amitié. Bien qu'inclure les bénéficiaires des services alimentaires aurait pu offrir une perspective additionnelle à la recherche, notre étude s'est concentrée sur les acteurs institutionnels et communautaires. Les données recueillies se sont avérées suffisantes pour répondre à nos questions et objectif de recherche, par conséquent, aucun bénéficiaire des équimets n'a été sollicité.

Une fois les répondants choisis, nous avons divisé l'échantillon en trois groupes (Tableau 3.3) distincts en fonction de leur implication dans le système d'aide alimentaire de la Cuisine Amitié. Le premier groupe (A) concerne les administrateurs et employés de la Cuisine Amitié. Les entretiens ont duré entre 16 et 90 minutes. Les questions portent sur la structure et le fonctionnement de l'organisme, les dons alimentaires reçus et les partenaires, le profil des personnes recevant de l'aide alimentaire, le système alimentaire local et tout autre élément dont les répondants ont voulu me faire part. Un total de cinq entretiens a été réalisé auprès de la Cuisine Amitié, sur deux ans. Nous nous sommes entretenues deux fois avec la première directrice, une fois avec la seconde directrice, une fois avec une des employées et une dernière fois avec la troisième directrice. Nous avons pu observer comment les différents projets et initiatives se sont déployés. De plus, cela nous a permis d'apprendre comment les dons variaient en quantité et en qualité.

Tableau 3.3 : Structure générale des entretiens

Groupe A : Administrateurs de la Cuisine Amitié	Groupe B : Acteurs du développement communautaire	Groupe C : Organismes de distribution, donateurs et fournisseurs
Section A : structure et fonctionnement de l'organisme	Section A : rôle et implication	Section A : rôle et implication
Section B : dons alimentaires et partenaires	Section B : dons alimentaires et partenaires	Section B : évolution et relations
Section C : profils des participants	Section C : profils des participants	Section C : ouverture
Section D : système alimentaire local	Section D : système alimentaire local	
Section E : ouverture	Section E : ouverture	

Source : Isabelle Lasserre, 2025

Le second groupe (B) regroupe des acteurs du développement communautaire. Les entretiens avec eux ont duré entre 30 et 60 minutes. Les questions étaient presque les mêmes que celles posées aux administrateurs de la Cuisine Amitié. Toutefois, ici, nous avons cherché à comprendre le rôle, les relations avec la Cuisine Amitié et la manière dont ils interviennent en ce qui a trait à l'insécurité alimentaire, même si cela n'est pas leur mission principale. Un total de huit entretiens a été mené auprès des différentes instances communautaires de la MRC des Sources.

Enfin, le troisième groupe (C) réunit des organismes offrant des dons, mais aussi du soutien logistique à la Cuisine Amitié. Nous avons cherché à comprendre leur rôle, leur niveau d'implication, ainsi que l'évolution de leurs relations dans le temps. Trois organisations ont accepté de discuter avec nous. La durée des entretiens a varié de 20 à 58 minutes.

Comme aucune personne rencontrée n'a demandé à demeurer anonyme, nous nommerons à l'occasion les organismes communautaires, bien que nous utilisions principalement des codes alphanumériques lors des citations présentées. Tous les questionnaires sont disponibles dans les annexes B, C et D.

3.4. La cueillette et le traitement des données

Les données primaires de cette recherche découlent de l'analyse du contenu des entretiens. Tous les entretiens ont été retranscrits à l'aide du logiciel Word et de son outil de transcription avant d'être révisés. Une analyse thématique a été réalisée à partir des verbatims. Chaque entretien a été lu individuellement afin d'identifier et de classer les informations selon leur contenu. Une codification manuelle a ensuite été effectuée, consistant à attribuer des catégories aux éléments récurrents ou significatifs, ce qui a permis de regrouper les réponses similaires et d'en analyser la fréquence. Les réponses des personnes interrogées ont été compilées dans une grille, question par question, afin de pouvoir comparer les réponses aux mêmes questions. La grille d'analyse aura été produite à partir des différents groupes de questions présentés précédemment selon l'organisation présentée au tableau 3.2. Les résultats sont présentés au chapitre 4. Au niveau des données secondaires, nous avons utilisé les données issues de nos observations et de notre cartographie.

3.5. Le mode d'analyse des données

Les points de départ à notre recherche sont les questions, objectifs et hypothèses présentés dans le précédent chapitre. Ceux-ci permettent de structurer l'analyse en s'appuyant sur les observations et sur les réponses recueillies lors des entretiens. Les hypothèses sont formulées à partir des concepts centraux.

3.5.1. L'insécurité alimentaire

Pour mesurer l'insécurité alimentaire, nous considérons quatre dimensions : la disponibilité, l'accès, l'utilisation et la stabilité. La disponibilité se mesure en évaluant les éléments qui caractérisent l'offre alimentaire. Cela inclut la quantité d'aliments disponibles, leur qualité et la régularité de l'approvisionnement. L'accessibilité est étudiée sous deux angles : physique et financier. L'accès physique est évalué en fonction de la facilité avec laquelle les individus ou les collectivités peuvent se procurer de la nourriture, en tenant compte des infrastructures de transport et de l'accessibilité universelle des commerces alimentaires dans le territoire de la MRC des Sources. L'accessibilité financière est appréciée du point de vue de la capacité des ménages à acheter des aliments, notamment en tenant compte des prix et du revenu disponible. L'utilisation est analysée en discutant des habitudes alimentaires, en particulier en ce qui a trait à la préparation de repas sains. Enfin, la stabilité est mesurée en observant les fluctuations de l'approvisionnement alimentaire, les défis liés au financement et l'évolution des relations. Cela implique un suivi des variations saisonnières, ainsi que d'éventuels événements perturbateurs, tels que les crises économiques ou des fluctuations climatiques importantes, qui peuvent affecter l'approvisionnement en nourriture. De plus, les dimensions de l'insécurité alimentaire (disponibilité, accès, utilisation et stabilité) ont été documentées grâce aux propos recueillis lors des entretiens, ainsi que par nos observations lors des visites des points d'approvisionnement alimentaire de la MRC.

3.5.2. L'offre alimentaire

En ce qui concerne l'offre alimentaire, quatre dimensions ont été ciblées dans le but de dépeindre l'offre alimentaire à l'échelle de la MRC. Les éléments retenus sont: la diversité alimentaire, la répartition spatiale, l'accessibilité financière, et la stabilité de l'offre.

La diversité alimentaire est étudiée en observant trois aspects principaux : le type de lieux d'approvisionnement alimentaire (supermarchés, épiceries, dépanneurs, marchés publics, etc.), les

produits proposés (aliments frais, transformés, prêt-à-manger, etc.), ainsi que l'origine des produits (locaux, régionaux, nationaux ou importés). Ces éléments seront évalués par des visites sur le terrain et l'analyse de l'offre des différents points de vente.

La répartition spatiale des commerces alimentaires est examinée en prenant en compte le nombre de commerces alimentaires sur le territoire de la MRC des Sources et la distance entre les différents lieux d'approvisionnement et les ménages. Cette évaluation reposera sur l'observation directe des points de vente et leur localisation géographique grâce à la production d'une carte. La carte a été produite avec le logiciel QGIS et les données recueillies.

La stabilité des trois dimensions de l'insécurité alimentaire tient compte d'éléments comme que les heures d'ouverture, la saisonnalité de certains services, ou encore la régularité de l'approvisionnement. Cela a été observé à travers les visites sur le terrain et les recherches en ligne.

Les données utilisées pour la caractérisation de l'offre alimentaire proviennent principalement de sources déjà disponibles en ligne, mais aussi des visites des principaux points d'approvisionnement publics (épiceries, Dollarama, etc.). De plus, les sections B et D des entretiens (voir Annexe ??) ont permis de recueillir des informations sur les points d'approvisionnement liés à l'aide alimentaire.

3.5.3. L'acteur

L'acteur est un concept essentiel pour comprendre les interactions au sein du réseau d'aide alimentaire de la région, ainsi que la complexité des relations dans le système alimentaire de la MRC des Sources. Il permet d'approfondir l'analyse des stratégies déployées par la Cuisine Amitié pour lutter contre l'insécurité alimentaire dans la région. L'étude des dynamiques du réseau d'acteurs permet d'évaluer sa portée et l'engagement des différents intervenants dans la lutte pour la sécurité alimentaire. Plusieurs éléments sont essentiels pour saisir pleinement la pluralité des acteurs dans ce contexte.

D'abord, il s'agit de recenser les différents acteurs impliqués, qu'ils soient directement ou indirectement associés aux actions de la Cuisine Amitié dans la lutte contre l'insécurité alimentaire. Cela comprend un large éventail de parties prenantes, qu'il convient de différencier selon leur nature. La catégorisation des acteurs en fonction de leur type (ex. : les organismes communautaires, les institutions financières ou les distributeurs) permet de mieux cerner leurs rôles et leurs responsabilités spécifiques au sein du réseau d'aide alimentaire.

Ensuite, l'analyse du niveau d'intervention de chaque acteur permet d'évaluer l'échelle à laquelle il opère, qu'elle soit locale, régionale, nationale ou gouvernementale. Cette dimension est importante pour mesurer l'étendue du réseau de collaboration et pour comprendre comment les actions locales s'articulent avec des initiatives à plus grande échelle. Le rôle de chacun est également déterminé par la mission des organisations et par la nature de leur implication, qu'il s'agisse de soutien financier, de dons, ou de la distribution de repas. Cette distinction est essentielle pour documenter la collaboration et les compétences mobilisées dans la lutte contre l'insécurité alimentaire.

Par ailleurs, la stabilité des partenariats est étudiée, puisqu'elle réfère à la continuité et à la durée des relations établies entre les acteurs. La pérennité de ces partenariats est un facteur déterminant pour la durabilité des actions menées dans le cadre de la lutte contre l'insécurité alimentaire. Enfin, l'analyse des ressources mobilisées, notamment humaines (employés, bénévoles) et matérielles, permet de comprendre comment le réseau fonctionne sur le terrain, et comment ces ressources sont utilisées pour répondre aux besoins des populations en situation de précarité alimentaire.

Les sections A et B des entretiens (voir Annexe B et C) ainsi que les données en ligne permettent de documenter ce concept et d'éclairer la structure et la dynamique du réseau d'acteurs engagés dans la lutte contre l'insécurité alimentaire dans la région.

3.5.4. La précarité alimentaire

Le dernier concept mobilisé dans cette étude est celui de la précarité. Étant donné que l'objectif est de comprendre comment la Cuisine Amitié contribue à atténuer les facteurs de précarité au sein de la population de la MRC des Sources, il est essentiel de s'intéresser aux éléments qui provoquent et aggravent l'insécurité alimentaire chez les individus en situation de précarité sur ce territoire. L'étude cherche à identifier les facteurs qui contribuent à l'aggravation de la précarité alimentaire, comme le logement, l'emploi, la mobilité, l'accès aux services de soutien et l'éducation. Ces facteurs sont étudiés sous différents angles pour mieux comprendre les dynamiques qui influencent la précarité alimentaire dans la région.

CHAPITRE 4

RÉSULTATS

Ce chapitre présente les principaux résultats issus des observations de terrain, de la cartographie et des entretiens semi-dirigés menés auprès de différents acteurs de la MRC des Sources. Il s'articule en trois grandes sections. La première porte sur l'insécurité alimentaire, examinée à travers ses quatre dimensions : la disponibilité, l'accessibilité, l'utilisation et la stabilité. Les sections sur la disponibilité permettront de caractériser et définir l'offre alimentaire de la MRC des Sources et de la Cuisine Amitié. La deuxième section aborde la précarité, en mettant en lumière le profil des personnes et les caractéristiques influençant l'insécurité alimentaire des ménages. Enfin, la troisième section traite de la pluralité des acteurs impliqués dans les initiatives portées par la Cuisine Amitié, en explorant les ressources mobilisées, les limites rencontrées dans les interventions, la durée et la stabilité des collaborations, les mécanismes de concertation et la conscience collective. Ensemble, ces résultats permettent de mieux comprendre la dynamique territoriale entourant la sécurité alimentaire et les défis auxquels la population de la MRC des Sources est confrontée.

4.1. La disponibilité de l'offre alimentaire dans l'environnement alimentaire

L'analyse de la disponibilité alimentaire dans la MRC des Sources s'inscrit dans le contexte plus large de l'environnement alimentaire, qui englobe l'ensemble des lieux, des initiatives et des acteurs influençant l'accès à la nourriture. Le territoire se distingue par une offre variée, allant de l'agriculture locale aux marchés publics en passant par les magasins d'alimentation et les organismes communautaires. Cette multiplicité de sources d'approvisionnement, combinée aux initiatives de dons et de transformation alimentaire, détermine la disponibilité des produits. Elle a un impact direct sur la capacité des résidents à avoir accès à une alimentation saine, locale et régulière. L'analyse de ces facteurs permet de saisir non seulement la quantité et la diversité des aliments dans la région, mais aussi de réfléchir sur leur répartition.

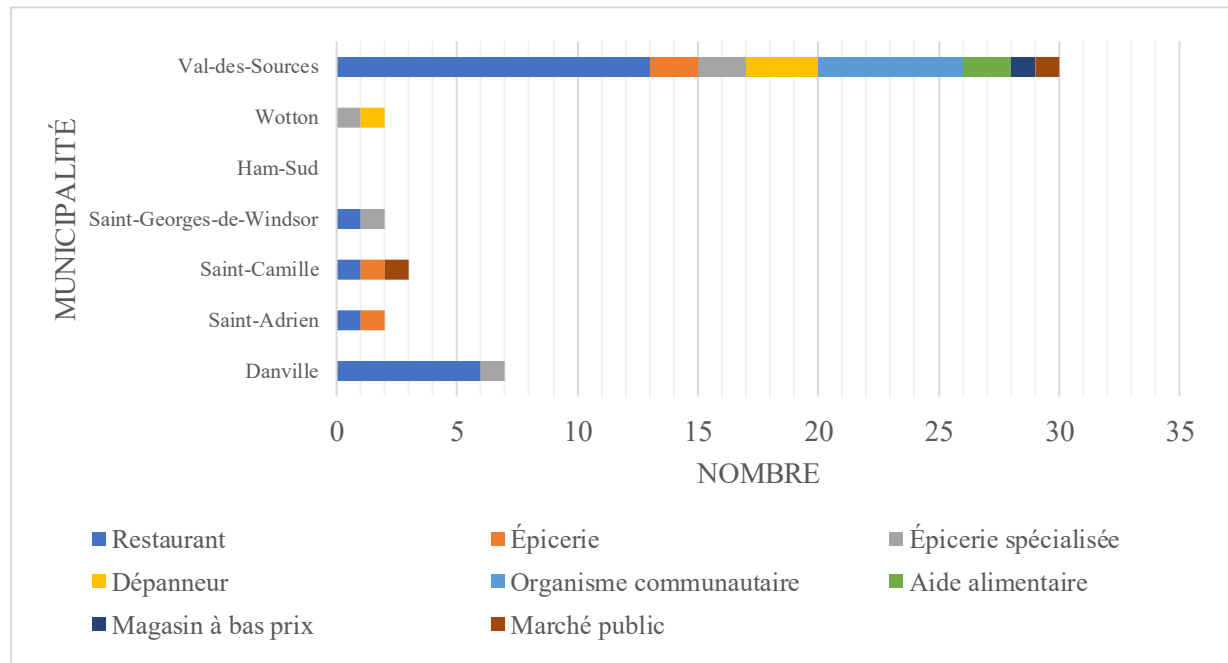
4.1.1. L'offre alimentaire de la MRC des Sources

À la suite de notre participation aux forums alimentaires de la MRC des Sources de 2023 et 2024 et de nos différentes sorties terrain, il est possible de constater la vitalité du secteur agricole. L'agriculture occupe une place centrale dans l'économie locale et permet une production diversifiée de légumes, de fruits, de viande et de fromages. Plusieurs initiatives collectives favorisent l'achat local, notamment des marchés publics, des kiosques à la ferme et des programmes de promotion des circuits courts. Ensuite, le territoire se distingue par la mobilisation d'acteurs autour de la sécurité alimentaire. Des projets comme *Agir et Alimenter* ou la démarche de communauté nourricière de la MRC des Sources visent à améliorer l'accès à une alimentation saine, locale et abordable.

Comme le montre la figure 4.1, un total de 50 commerces alimentaires a été identifié dans la MRC des Sources. Ces données, combinées à la répartition des commerces alimentaires de la figure 4.2, révèlent que seules trois municipalités, soit Saint-Adrien, Saint-Camille et Val-des-Sources, disposent d'une épicerie. À Saint-Adrien, l'épicerie prend la forme d'une boutique en vrac proposant principalement des produits biologiques, généralement plus coûteux et donc moins accessibles financièrement. De plus, ce commerce n'est ouvert que les jeudis et vendredis de 10 h à 17 h. À Saint-Camille, l'épicerie est de petite taille, comparable à un dépanneur, et offre l'ensemble des groupes alimentaires, mais avec une faible variété de produits. Les entretiens ont permis d'apprendre que ce commerce était en vente au moment des entretiens. L'été, la municipalité a aussi un marché public. À Val-des-Sources, il y a trois épiceries principales, la Coop Metro, le Maxi et le Marché Le saisonnier. Le Maxi, «c'est comme un gros dépanneur, c'est moins impressionnant que celui de Victoriaville». En plus de ces épiceries, nous trouvons un commerce d'aliments en vrac, un marché public saisonnier et plusieurs commerces spécialisés (ex. : fromagerie, boucherie). L'ensemble des organismes communautaires, y compris les deux spécialisés en aide alimentaire, sont situés à Val-des-Sources. Du côté de Wotton, un dépanneur se distingue par la diversité relative de son offre, incluant des fruits et légumes, des produits céréaliers et légumineuses, produits laitiers, viandes, produits transformés et ultra-transformés. Toutefois, la

variété demeure limitée et, lors de notre passage, aucun fruit ou légume frais, à l'exception de l'ail, n'était disponible. Les tablettes partiellement vides observées suggèrent que l'offre alimentaire est instable.

Figure 4.1 : Types de commerces alimentaires par municipalité dans la MRC des Sources (2025)

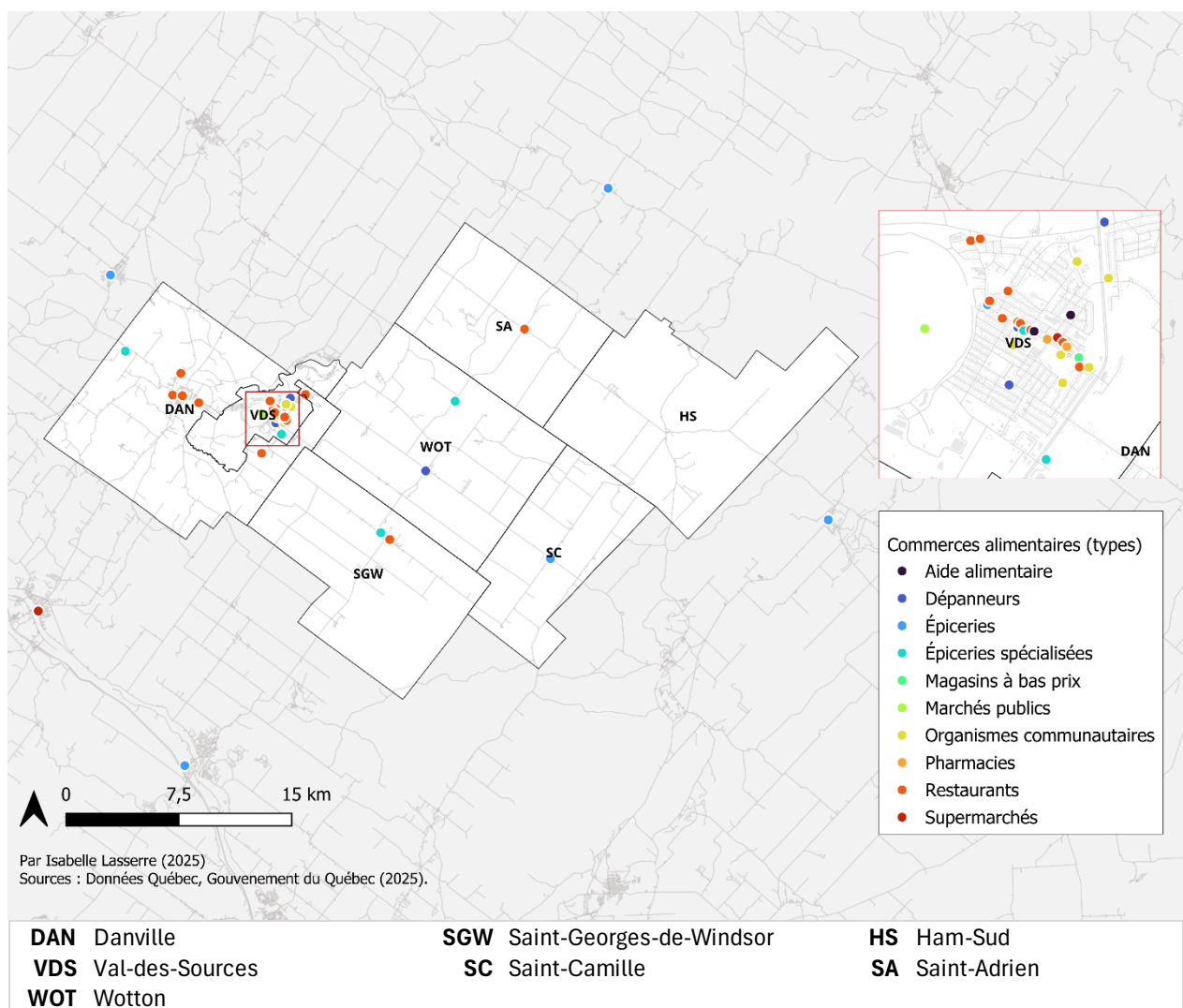


Source : Isabelle Lasserre, 2025

La majorité des municipalités disposent de service de restauration. D'un établissement à l'autre, l'offre demeure peu diversifiée, avec une prédominance de resto-bar et de casse-croûte, ainsi que quelques chaînes de restauration rapide, comme Subway, A&W et Tim Hortons. Un répondant souligne d'ailleurs que « les restaurants ne sont pas nécessairement accessibles financièrement » (A1). Un autre répondant ajoute que la fermeture temporaire de certains restaurants, notamment durant les vacances, peut avoir un impact direct sur la sécurité alimentaire des personnes en situation de précarité. L'exemple de la *Binerie* illustre bien cette réalité : ce restaurant offre habituellement des repas prépayés par d'autres clients pour des personnes dans le besoin.

Cependant, durant l'été 2025, l'établissement a fermé (pour les vacances) pendant quelques semaines. Conscient des besoins persistants, un organisme communautaire a alors mis en place une distribution de repas dans la municipalité. À cette occasion, plusieurs bénéficiaires ont exprimé le souhait que ce service soit offert de façon permanente, et non uniquement pendant la fermeture du restaurant.

Figure 4.2 : Répartition des commerces alimentaires dans la MRC des Sources (2025)



Source : Isabelle Lasserre, 2025

Des commerces spécialisés, attenants à des producteurs agricoles, sont encore actifs sur le territoire. Ces points de vente se concentrent surtout sur la vente de viande ou de fromage artisanal (notamment le fromage de chèvre et le cheddar en grains). À l'inverse, les boucheries et boulangeries locales ont cessé leurs activités depuis plusieurs années. Comme l'explique ce répondant :

les boucheries, ça a tout fermé. Avant, on avait deux boucheries sur la rue, le marché a changé, il y avait beaucoup de monde qui allait demander à acheter à la pièce. Maintenant c'est juste ce qui a dans les étalages et c'est cher. C'est impressionnant quand on se promène dans le département de viande. Mais qui achète ces viandes-là, à ce prix-là ? L'autre jour on a reçu des Tomahawks à 45 \$. Au Maxi aussi, il y a de la viande, mais c'est cher. Il n'y a que Metro et Maxi pour acheter de la nourriture. On n'a plus de boulangerie, plus rien de commerces spécialisés. Avec la Coop Metro au moins, on offre des produits locaux qui viennent de par ici, par exemple, la viande de Francis Picard (A1).

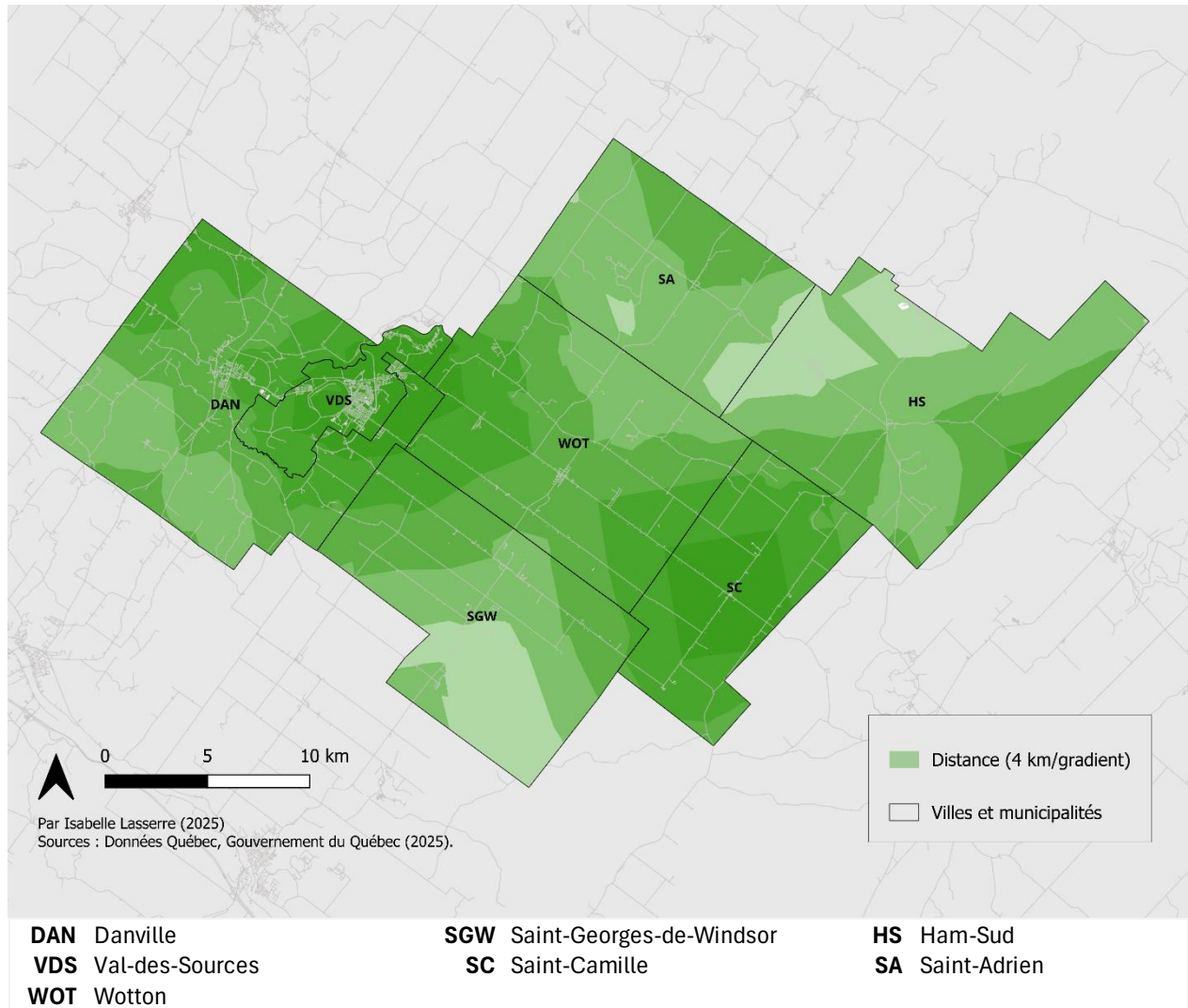
Plusieurs répondants ont rapporté que la municipalité de Danville avait une épicerie, mais celle-ci a cessé ses activités avant 2023.

Les établissements de Val-des-Sources ont des horaires qui favorisent l'accès, la plupart étant ouverts tous les jours, souvent jusqu'à 21 h ou 22 h pour les épiceries et supermarchés. Dans les autres municipalités, les dépanneurs ont des heures d'ouverture prolongées, le plus souvent de 6 h ou 7 h à 23 h.

Comme expliqué au chapitre 2, nous avons retenu que l'ensemble du territoire est rural dans le cadre de cette étude, bien que certaines zones de la MRC présentent un caractère plus urbain. C'est pourquoi, pour l'identification des déserts alimentaires, nous utilisons un gradient de 4 km plutôt que de 1 km, ce qui correspond davantage aux réalités de déplacement observées sur le territoire et permet une analyse plus cohérente de l'accessibilité aux épiceries. Sur la figure 4.3, les dégradés verts représentent des gradients à intervalles de 4 km. La zone la plus foncée correspond à une distance de 0 à 4 km d'une épicerie, suivie d'un dégradé allant de 4,1 à 8 km, puis de 8,1 à 12 km,

et ainsi de suite jusqu'à 20 km. Cette gradation permet de repérer non seulement les déserts alimentaires, mais aussi les variations intermédiaires d'accessibilité.

Figure 4.3 : Gradient de distance réticulaire aux commerces alimentaires (épiceries et supermarchés) de la MRC des Sources (2025)



Source : Isabelle Lasserre, 2025

Les épiceries situées hors de la MRC des Sources, mais à moins de 16 km de ses limites administratives ont été incluses dans l'analyse. Cela a pour objectif de refléter plus fidèlement les possibilités d'approvisionnement pour les résidents et éviter de surestimer les zones mal desservies en ignorant des commerces situés à l'extérieur des limites administratives de la MRC.

De manière générale, les zones les plus foncées indiquent une bonne accessibilité, tandis que les zones les plus pâles correspondent aux secteurs les plus éloignés des commerces alimentaires et donc les moins bien desservis. Les zones à plus de 16 km sont des déserts alimentaires. La figure 4.3 montre que trois municipalités ont des déserts alimentaires : Ham-Sud (HS), Saint-Georges-de-Windsor (SGW) et Saint-Adrien (SA). À Ham-Sud, les zones de désert alimentaire y sont plus étendues. Dans plusieurs secteurs, la distance jusqu'à une épicerie atteint 16 km, soit la limite du désert alimentaire. Nous observons un phénomène similaire à Saint-Georges-de-Windsor. La population y est très dispersée, ce qui accentue les enjeux d'accessibilité physique.

Les municipalités davantage urbanisées présentent des situations plus contrastées. À Val-des-Sources, l'accessibilité est très bonne. En effet, presque toute la population se trouve à moins de 4 km d'une épicerie, à l'exception d'un secteur au nord-ouest. À Danville, nous observons des variations plus importantes. Une partie des zones urbanisées se trouve dans des secteurs moins bien desservis, parfois à plus de 8 km d'une épicerie parsemée de zones de déserts alimentaires. Cette situation demeure toutefois partielle et n'affecte pas l'ensemble de la population urbaine.

À Wotton, certaines zones montrent également une accessibilité plus limitée, bien que moins marquée que dans les municipalités précédentes. Enfin, à Saint-Camille, le territoire est relativement bien desservi dans l'ensemble.

4.1.2. La distribution des équimets

Au-delà de la transformation alimentaire, certaines activités de la Cuisine Amitié jouent un rôle social important. Les équimets sont distribués et vendus par plusieurs organismes. Certains

organismes consacrent une journée spécifique par semaine à cette activité, ce qui lui donne une portée particulière. C'est notamment le cas de l'organisme Domrémy, qui organise chaque mercredi une journée de vente d'équimets destinée aux personnes dans le besoin. L'accès aux plats ne dépend pas des caractéristiques socio-démographiques, mais plutôt de la présence d'un défi concret dans la vie quotidienne (revenu insuffisant, perte d'emploi, toxicomanie, dépression, etc.). De plus, cette journée permet à des intervenants de différents milieux (CLSC, OMH, la Maison des familles, travailleuse sociale de la CDC) d'entrer en contact avec une partie spécifique de la population. En effet, les gens ne se déplacent pas uniquement pour acheter et quitter directement : « il y a un processus, il y a une bulle sociale dans la journée où ce qu'ils vont chercher leurs équimets avec des intervenants de divers organismes » (A1). Il s'agit d'une occasion pour les intervenants de se présenter, de présenter les services offerts par leur organisme, de faire connaissance avec les bénéficiaires et de prendre la mesure de leurs besoins. L'organisme Domrémy sert aussi d'espace de rencontre où diverses activités sont organisées pour amener les personnes à sortir de l'isolement. Un répondant explique que

[la] vente des équimets [à l'organisme Domrémy], ça permet d'avoir un contact avec [la] personne, de l'aider, de la sensibiliser et c'est un passage vers le service de cuisine collective. C'est plus une réponse d'urgence, pour ensuite amener les personnes dans d'autres services, pour ensuite qu'elles deviennent autonomes (A4).

Domrémy agit ainsi comme un espace clé de l'environnement alimentaire, favorisant l'accessibilité sociale et relationnelle à l'alimentation. Bien que cette initiative ne relève pas directement du dépannage alimentaire, elle contribue à atténuer la pression sur les services d'urgence et soutient les personnes dans une transition vers des formes d'aides plus durables, notamment la cuisine collective.

4.1.3. Le rôle de la cuisine collective

La Cuisine Amitié propose un espace de cuisine collective qui a pour objectif d'offrir un espace convivial, équipé où des groupes de personnes peuvent échanger et cuisiner ensemble. Les cuisines

collectives peuvent influencer la littératie alimentaire (A1, A2, A3). La littératie alimentaire est un concept qui renvoie à la capacité des individus à développer leurs connaissances et leurs compétences (ex. : la gestion des repas) concernant à l'alimentation (Abdelaziz, 2025). Les valeurs principales identifiées par les répondants sont l'entraide, la solidarité, le partage et l'accès à une alimentation de qualité, gratuite ou à faible coût. Pour certains répondants, les cuisines collectives jouent également un rôle social:

Les cuisines collectives permettent aux personnes de briser leur isolement, de mettre leurs ressources en commun, d'apprendre les uns des autres. Tu sais, il y a comme une série d'avantages à [...] intégrer un groupe de cuisines collectives, parce que ça dépasse largement l'acte de cuisiner (B4).

Cette activité favorise la mixité et constitue une alternative à la charité, dans la mesure où elle ne repose pas uniquement sur la distribution de denrées. Elle mise sur la participation des personnes et le développement de compétences individuelles en cuisine. Les répondants ont d'ailleurs identifié plusieurs bénéfices à leur participation à la cuisine collective. S'adonner à la cuisine en groupe offre l'opportunité de rencontrer de nouvelles personnes, de lutter contre l'isolement, d'améliorer ses habitudes alimentaires, d'apprendre à cuisiner en équipe, de planifier ses repas. Un répondant rapporte d'ailleurs que les ateliers de cuisine collective peuvent aider à s'adapter à une nouvelle réalité (ex. : un diagnostic de diabète, l'arrivée d'un enfant). Lors des séances, les participants sont accompagnés selon leurs capacités : « Il y en a qui sont capables, qui ont cuisiné ben en masse. Il y en a qui aiment ça avoir de l'aide, ça va plus vite. Il y en a aussi qui n'ont jamais cuisiné pis je suis là pour les aider à trouver des recettes avec eux autres, les accompagner dans ça, la journée qu'ils viennent participer » (A3).

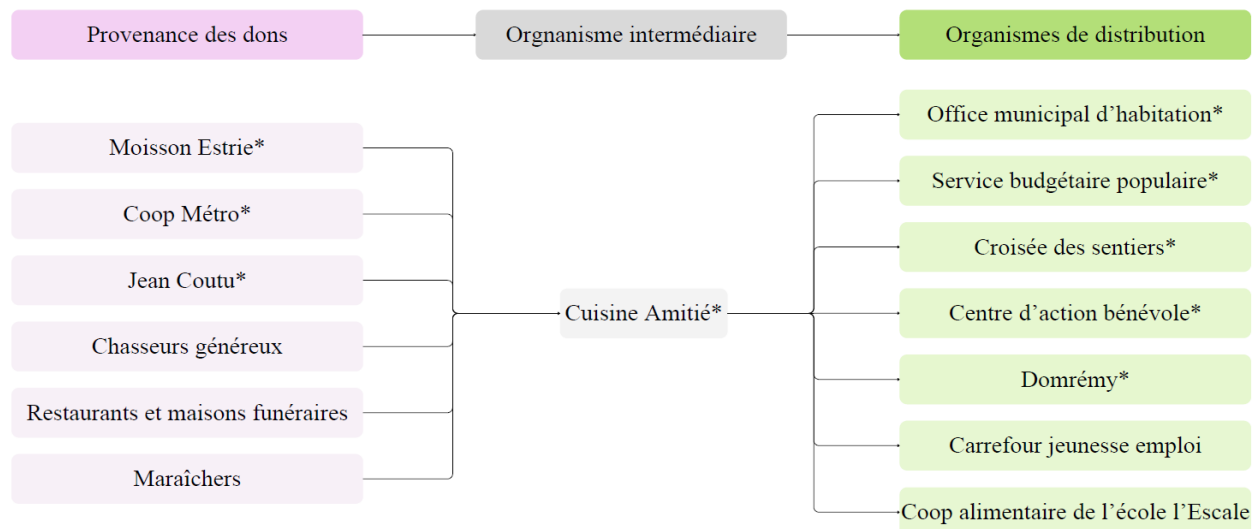
Au total, la cuisine collective accueille environ une trentaine de groupes différents (d'environ dix personnes). Un répondant estime qu'environ 60 % des participants sont des personnes dans le besoin. Environ 20 à 30 personnes viennent cuisiner chaque semaine. La première participation est gratuite. Ils ont accès à un fond de cuisine (ex. : 3 tasses de riz, 1 litre de lait, 12 œufs, épices, etc.). Pour les groupes de cuisines récurrents issus d'organisations (groupes scolaires, groupes du CLSC),

une contribution de 2 \$ à 5 \$ par personne est demandée afin d'organiser les activités et d'acheter l'essentiel des ingrédients nécessaires. La cuisine collective suscite un intérêt croissant parmi les résidents de la MRC, ce qui motive la création de nouveaux espaces de ce type, notamment à Saint-Camille.

4.1.4. Les circuits de dons et de redistribution alimentaire

La Cuisine Amitié s'appuie sur différents partenariats pour assurer l'approvisionnement en denrées. Comme l'illustre la figure 4.4, la Cuisine Amitié reçoit des dons alimentaires de multiples organisations réparties sur l'ensemble du territoire de la MRC, ainsi que d'organisations régionales (Moisson Estrie). La nourriture est reçue à la Cuisine Amitié, puis triée et, en partie, redistribuée aux organismes qui en font la demande. Les dons sont généralement de bonne qualité et non périmés. En raison du caractère périssable de plusieurs denrées, la Coop Metro assure une livraison quotidienne de produits frais, ce qui nécessite un tri immédiat afin de faciliter la gestion et de permettre la redistribution des produits non utilisés généralement déjà transformés comme des pâtisseries ou des desserts.

Figure 4.4 : Partenaires de la Cuisine Amitié (2024-2025)²



Source : Isabelle Lasserre, 2025

En 2024, Metro a remis 27 000 kilos de denrées alimentaires, dont une part importante (11 500 kilos) a été redistribuée vers d'autres organismes. La Cuisine Amitié reçoit également une quantité importante de produits secs, comme de la farine de Moisson Estrie. Par ailleurs, elle procède occasionnellement à l'achat de produits auprès de la Banque alimentaire canadienne, par l'entremise de Moisson Estrie.

Bien que moins réguliers, les dons locaux contribuent eux aussi à l'approvisionnement ; plusieurs maraîchers offrent des légumes frais en saison, notamment des citrouilles, des courges ou des salades. À cela s'ajoutent occasionnellement des dons de viande de gibier provenant des Chasseurs généreux. Parfois, des restaurants, des maisons funéraires et des particuliers vont faire des dons soit avant de partir en vacances, soit lorsqu'ils ont des surplus. Les surplus alimentaires issus de

² Les organismes avec un astérisque sont ceux auprès desquels nous avons rencontré un répondant ayant pris part à l'étude.

restaurants ou de maisons funéraires sont également réacheminés dans le réseau communautaire de Val-des-Sources. Enfin, une part significative des produits de boulangerie provient des épiceries, tandis qu'une variété croissante de produits d'hygiène et d'articles pour animaux est également distribuée.

Pendant la période des fêtes, les dons alimentaires sont généralement plus abondants et variés. Les partenariats entre les épiceries et les organismes sont particulièrement appréciés et sont considérés comme une réponse concrète aux problèmes de gaspillage alimentaire. Parfois, certains produits légèrement altérés, comme une pomme abîmée dans un sac de pommes, sont jetés, alors que le reste est de bonne qualité. Depuis notre premier entretien avec la Cuisine Amitié, l'organisme rapporte qu'il y a eu une diminution des dons de la part de leur principal donateur. Les entreprises, conscientes des pertes importantes liées aux denrées invendues, ont réagi en adoptant des stratégies, comme la gestion plus stricte des stocks et l'optimisation des ventes pour éviter le gaspillage.

Les gens consomment moins parce que c'est rendu cher, les marchés et supermarchés se serrent la ceinture pour limiter le gaspillage et rentabiliser leurs ventes. Il y a moins de dons parce qu'aussi, les entreprises ont pris conscience du nombre de denrées invendues ou perdues, alors ils essaient de mettre en place de nouvelles techniques pour éviter le gaspillage et c'est la vente au rabais. Quelque part, c'est ça qu'on veut, mais d'un autre côté, c'est des produits qui ne se retrouvent plus sur [les] tablettes [de la Cuisine Amitié] (A1).

Par conséquent, la Cuisine Amitié doit aujourd'hui faire appel à d'autres partenaires, comme Moisson Estrie et la Banque Alimentaire Canadienne. Ces derniers fournissent des dons en grande quantité, souvent composés de produits de base, tels que des protéines congelées, des produits secs (farine, sucre, cassonade), ainsi que des conserves. Moisson Estrie observe d'ailleurs une augmentation de la demande pour certains produits spécifiques, notamment les œufs et le lait, désormais plus recherchés qu'auparavant. Parallèlement, la Cuisine Amitié signale qu'occasionnellement, certains aliments couramment utilisés, tels que les tomates, se font plus rares.

La Cuisine Amitié est également engagée dans un partenariat avec la Coop alimentaire de l'école L'Escale, située à Val-des-Sources à qui elle remet environ 20 kilos de dons alimentaires par semaine. De façon ponctuelle, la Cuisine Amitié prépare des collations pour ces établissements scolaires. Une autre initiative est celle du projet Récolte à la source. Ce projet de glanage consiste à récupérer gratuitement des aliments laissés dans les champs de la région. Cette initiative permet de réduire le gaspillage tout en valorisant la production locale (notamment grâce aux ateliers en cuisine collective). Le projet de glanage a été renforcé grâce à un nouveau financement permettant la création d'un poste pour qu'une intervenante dirige le projet. Ainsi, en collaboration avec la Cuisine Amitié, des ateliers culinaires sont mis sur pieds grâce aux dons issus du glanage. Par exemple, en 2025, un atelier à 2 \$ a été organisé autour de la fleur d'ail, récoltée en grande quantité. L'atelier, qui visait à montrer comment l'utiliser, a rencontré un fort succès. Un second atelier a été consacré à la préparation de salades. Les deux séances étaient complètes, ce qui a mené à la création d'une liste d'attente pour une reprise au printemps prochain. La participation est limitée à 14 personnes par séance. Les récoltes incluent aussi des petits fruits, comme les mûres et des framboises, qui sont congelées en vue d'ateliers de confection de confitures.

Un autre exemple d'initiative est le Projet découverte, développé en 2022 par la CDC des Sources, qui vise à soutenir les jeunes de la MRC des Sources. Ce programme est en place dans trois écoles primaires de la région : l'École La Passerelle à Saint-Georges-de-Windsor, l'École La Tourelle à Val-des-Sources et l'École Masson à Val-des-Sources. Les élèves peuvent participer à un ensemble d'activités variées, allant du sport aux arts, en passant par la cuisine, la musique et d'autres apprentissages pratiques. Tous les aliments utilisés lors des ateliers sont fournis par la Cuisine Amitié, grâce au projet de transformation des aliments de base.

Le Service budgétaire populaire, chargé de la gestion et de l'animation, s'occupe du jardin collectif de Val-des-Sources depuis 2022. Cette initiative permet aux participants d'apprendre à faire un potager à faible coût, de briser l'isolement, de développer des compétences et de partager des ressources. Du matériel et des outils sont mis à disposition sur place. La Cuisine Amitié complète cette initiative en offrant des formations, comme des ateliers de semis.

Enfin, l'Office municipal d'habitation propose, depuis 2023, un congélateur communautaire. Il contient des pains, des articles de boulangerie et, occasionnellement, de plats prêts-à-manger issus de l'épicerie. Le Service budgétaire populaire a également mis en place un espace avec des produits alimentaires. Tous les produits sont donnés par la Cuisine Amitié. Au Service budgétaire populaire, nous retrouvons deux petits congélateurs, un frigo, des tablettes de produits en conserve, des aliments secs et des collations, afin de répondre aux besoins ponctuels des usagers.

4.2. Les différentes composantes de l'accessibilité de l'offre alimentaire dans l'environnement alimentaire

L'accessibilité à l'alimentation dans la MRC des Sources est analysée à travers trois dimensions complémentaires : économique, géographique et physique, ainsi que l'accessibilité universelle et les services de livraison. Ces dimensions permettent de mieux comprendre les obstacles rencontrés par les populations, qu'ils soient liés au coût des aliments, à l'éloignement des commerces, aux contraintes de mobilité ou aux aménagements des lieux d'approvisionnement. L'analyse met en lumière les inégalités territoriales et les limites de l'environnement alimentaire local, tout en soulignant les initiatives mises en place pour améliorer l'accès à une alimentation adéquate.

4.2.1. L'accessibilité économique

Lors des entretiens, plusieurs répondants ont souligné que les principales épiceries du territoire sont perçues comme dispendieuses. Parmi les autres commerces alimentaires, les épiceries en vrac ou spécialisées dans les produits biologiques ont également des prix plus élevés. Le même constat est fait pour les restaurants qui ne sont pas tous considérés comme financièrement accessibles pour l'ensemble de la population. Deux répondants ont mentionné que certaines personnes en situation de vulnérabilité ne comparent pas nécessairement les prix entre les magasins et qu'elles ne sont pas toujours capables de lire et de comprendre les soldes et les étiquettes de prix. Plusieurs ménages se tournent ainsi vers des commerces alimentaires alternatifs, tels que le Dollarama, en pensant

réaliser des économies, mais les produits y sont vendus en plus petits formats (ex. : l'huile, les boissons).

4.2.2. L'accessibilité physique

Un des répondants considère que le système alimentaire de la MRC ne présente aucun défaut. Toutefois, selon d'autres répondants, l'éloignement des grands centres entraîne deux conséquences principales. D'une part, la qualité des aliments est perçue comme moindre et leur durée de conservation plus limitée.

D'autre part, la distance géographique des centres urbains, tels que Sherbrooke ou Victoriaville, limite l'accès à une offre alimentaire diversifiée, incluant de grandes surfaces comme Super C. Par conséquent, les résidents sont obligés de faire leurs épiceries dans les magasins locaux, où les prix sont considérés comme plus élevés. De plus, un répondant souligne que le fait de ne pas disposer d'une voiture limite les déplacements de certains. Cette contrainte complique également l'accès aux marchés publics qui sont situés à Val-des-Sources et à Saint-Camille.

Pour pallier ces difficultés, certaines initiatives ont été mises en place. Par exemple, des projets de livraison conjoints, entre épiceries et pharmacies par le service de transport collectif de la MRC des Sources. À travers cette initiative, ils cherchent à offrir un service plus abordable et à desservir un plus grand nombre de personnes. Ce service de livraison couvre les municipalités de Wotton, de Saint-Georges-de-Windsor, de Saint-Adrien, de Ham-Sud et de Saint-Camille, avec des frais variants entre 5 \$ et 23 \$.

Des moyens de transport collectifs sont également disponibles sur le territoire. Le Service de transport collectif (STC) des Sources demande aux usagers de remplir un formulaire au moins une journée à l'avance afin de bénéficier du service et celui-ci n'est offert que du lundi au vendredi, de 7 h à 17 h 30, sauf exception. Les tarifs s'élèvent à 4 \$ pour un aller simple et à 8 \$ pour un aller-retour dans la MRC. Pour un déplacement vers l'extérieur, notamment à Sherbrooke, le coût est de

15 \$ pour un aller simple et de 30 \$ pour un aller-retour. Aucun service n'est disponible les jours fériés, et en 2024, les trajets vers l'extérieur de la MRC n'étaient plus offerts. Une intervenante précise : « Il y a des gens sur l'aide sociale, mais plus de transport collectif, ils sont coincés dans le fin fond. On avait du transport collectif les fins de semaine qui amenait à Victoriaville. On ne sait pas si le transport va revenir, on a une pétition en ce moment » (A3). Le transport collectif reste parfois peu utilisé en raison de contraintes pratiques et demande occasionnellement un soutien pour apprendre à l'utiliser. Comme le souligne un répondant : « Les transports en commun ici, la STC, tu sais, ça coûte 4 \$ par transport, mais ça, les gens, ils... je ne sais pas. Il y a une crainte un peu à le prendre. La particularité, c'est que tu ne peux pas transporter plus d'un sac d'épicerie » (A4).

En parallèle, un service de transport adapté est offert aux personnes à mobilité réduite, ainsi qu'un service de transport bénévole et d'accompagnement par le CAB pour les personnes âgées de 65 ans et plus. Deux compagnies de taxi et un autobus interurbain desservant Val-des-Sources et Danville complètent l'offre, mais ils sont sur demande. Ce service interurbain, conçu pour rejoindre les centres urbains éloignés, n'est pas destiné aux courts trajets ; un billet aller-retour coûte environ 45 \$, pour un trajet vers Sherbrooke, d'une durée de 50 à 60 minutes.

4.2.3. L'accessibilité universelle

En matière d'accessibilité universelle, nous avons observé la présence ou l'absence d'aménagements permettant l'accès aux commerces (Tableau 4.1). Les commerces situés à Val-des-Sources affichent généralement une bonne accessibilité, notamment les restaurants, les organismes communautaires et les grandes surfaces, bien que celle-ci ne soit pas systématique. À Danville, Saint-Camille et Saint-Georges-de-Windsor, plusieurs établissements sont accessibles, mais les aménagements demeurent souvent limités.

Tableau 4.1 : Accessibilité universelle des établissements alimentaires de la MRC des Sources, par municipalité (2025)

Municipalité	Type d'établissements (nombre)	Service de livraison	Accessibilité universelle
Danville	Épicerie spécialisée (1)		Oui (1/1)
	Restaurant (6)	Oui (3/6)	Oui (4/6)
Saint-Adrien	Épicerie spécialisée (1)		
	Restaurant (1)		
Saint-Camille	Épicerie (1)	Oui (1/1)	Oui (1/1)
	Restaurant (1)		
	Marché public (1)		
Saint-George-de-Windsor	Épicerie spécialisée (1)		Oui (1/1)
	Restaurant (1)		
Ham-Sud			
Val-des-Sources	Aide alimentaire (2)	Oui (1/2)	
	Dépanneur (3)		
	Épicerie (2)	Oui (1/2)	Oui (2/2)
	Épicerie spécialisée (2)		Oui (1/2)
	Magasin à bas prix (1)		Oui (1/1)
	Marché public (1)		Oui (1/1)
	Organisme communautaire (6)		Oui (3/6)
	Pharmacie (2)		Oui (2/2)
	Restaurant (14)		Oui (11/14)
	Supermarché (1)		Oui (1/1)
Wotton	Dépanneur (1)		
	Épicerie spécialisée (1)		Oui (1/1)

Source : Isabelle Lasserre, 2025

4.2.4. Accessibilité par les services de livraison

Le tableau 4.1 montre également que les services de livraison demeurent très limités sur le territoire de la MRC des Sources. Mises à part Val-des-Sources, où plusieurs commerces alimentaires et

restaurants offrent cette option, la majorité des municipalités ne disposent d'aucun service de livraison. À Danville, environ la moitié des restaurants proposent la livraison, alors que dans les autres localités, cette possibilité est pratiquement absente. Un service de popote roulante est d'ailleurs disponible pour les personnes âgées dans la MRC des Sources.

4.3. L'utilisation

Parallèlement aux activités de la Cuisine Amitié, le Centre d'action bénévole propose la vente de paniers d'aliments de base composés de produits tels que de la viande hachée, du lait, des œufs, des légumes (carottes, pommes de terre), du pain et des pâtes. Ces paniers, adaptés à la taille des familles, sont offerts tous les quinze jours pour une période variant de trois à six mois, selon les besoins. Toutefois, la standardisation de l'aide alimentaire représente un enjeu important, puisque le contenu ne correspond pas toujours aux préférences ou aux besoins réels des bénéficiaires.

Plusieurs organisations soulignent également des difficultés liées à l'autonomie alimentaire. L'aptitude à préparer des repas est décrite comme étant limitée, voire inexistante, chez de nombreuses personnes par deux des répondants, tandis que la consommation de légumes n'est pas systématique. À cela s'ajoute une méconnaissance générale des produits alimentaires, ce qui témoigne d'un faible niveau de littératie alimentaire. De plus, un nombre important de personnes ignorent que les marchés publics locaux peuvent offrir des produits frais à de meilleurs prix, de qualité supérieure et présentant une durée de conservation plus longue. L'utilisation des technologies constitue un autre défi. Plusieurs applications de rabais sont payantes ou nécessitent un téléphone intelligent et une carte de crédit, ce qui en restreint l'accès pour les personnes vulnérables. De plus, les rabais sont principalement disponibles dans les grandes chaînes d'épicerie, qui dominent le marché.

Afin de remédier au défi de littératie alimentaire, certaines initiatives ont été mises en place, notamment la distribution de pochettes d'information visant à outiller la population. Celles-ci abordent divers thèmes, tels que la gestion du budget, la recherche de rabais, l'utilisation

d'applications, la lecture des promotions, la lutte contre le gaspillage, l'achat en gros et les groupes d'achat. Il demeure toutefois difficile pour les intervenants de saisir pleinement l'ampleur de cet enjeu. En effet, bien que certains participants à la Cuisine Amitié éprouvent des difficultés de lecture, ils parviennent souvent à développer des stratégies d'adaptation pour contourner cette barrière et participer aux activités. Néanmoins, un manque d'aisance en lecture limite directement la littératie alimentaire, notamment en rendant la compréhension et le suivi des recettes plus complexes.

4.4. La stabilité

Trois facteurs principaux ressortent comme influençant la stabilité dans le temps de la disponibilité, de l'accessibilité et de l'utilisation des ressources alimentaires dans la MRC des Sources. Premièrement, en ce qui concerne la disponibilité, les deux organismes responsables de la sécurité alimentaire dans la région sont actifs depuis plus de trente ans. Depuis leur création, ils ont démontré une capacité d'adaptation face aux transformations sociales et économiques pour continuer de répondre aux personnes en situation de précarité alimentaire. Par exemple, lors de la pandémie de COVID-19 en 2020, la mise en place de paniers d'urgence a permis de compenser la fermeture temporaire de la cuisine collective. En ce qui a trait à l'accessibilité physique, les tablettes vides observées dans un dépanneur, les fermetures temporaires (des organismes communautaires et de certains restaurants) liées à des vacances ou à des changements de propriétaire, ainsi que les cessations permanentes d'activités, contribuent à limiter les possibilités de s'approvisionner régulièrement à certains établissements. Concernant les établissements alimentaires, certains répondants ont révélé une diminution du nombre de commerces, dont l'épicerie de Danville et des établissements spécialisés, comme les boulangeries et les boucheries à Val-des-Sources. Troisièmement, la hausse continue des prix exerce une pression sur le pouvoir d'achat des ménages, restreignant leur capacité à se procurer des aliments de qualité à faible coût.

4.5. La précarité des habitants de la MRC des Sources

Cette section présente les résultats portant sur le milieu communautaire de la MRC des Sources et sur l'évolution de la demande d'aide alimentaire. Elle décrit la centralisation des organismes, les services offerts, le profil des bénéficiaires, les facteurs associés à la précarité alimentaire et les variations temporelles de besoins.

4.5.1. Les organismes communautaires de la MRC des Sources

La MRC des Sources compte 15 organismes communautaires (toutes missions confondues), tous situés à Val-des-Sources, ce qui témoigne d'une forte centralisation des ressources sur le territoire. Ces organismes offrent une diversité de services. En effet, ils soutiennent une population variée, incluant les jeunes, les familles, les personnes âgées, les personnes en situation de handicap ou de précarité financière, et œuvrent dans des domaines tels que l'aide à l'emploi, l'hébergement, la santé mentale, la sécurité alimentaire et le transport collectif. La Cuisine Amitié et le Centre d'action bénévole jouent un rôle central dans le domaine de la sécurité alimentaire.

4.5.2. L'évolution des bénéficiaires

La composition des bénéficiaires de l'aide alimentaire a connu une évolution dans les dernières années. Alors que les personnes seules représentaient historiquement la majorité des usagers, nous observons désormais une augmentation significative du nombre de familles, particulièrement depuis la pandémie. Des organismes constatent « qu'il y a toujours des personnes seules, mais davantage de familles » (B2). Parmi les réponses les plus fréquentes chez les intervenants, les principaux bénéficiaires de l'aide alimentaire seraient les personnes prestataires de l'aide sociale, les personnes vivant avec une dépendance (toxicomanie, tabagisme ou autres formes de dépendance), ainsi que les personnes plus âgées.

Lors de nos entretiens, nous avons demandé aux organisations de définir les variables qui, selon leur expertise, rendent les personnes vulnérables à l'insécurité alimentaire. Le tableau 4.2 résume l'ensemble des réponses fournies par les 14 répondants. Ces éléments ont ensuite été regroupés et classés selon différents déterminants, qu'ils soient socioéconomiques ou liés au territoire. À partir de ces déterminants, nous avons identifié différentes variables pouvant influencer la précarité alimentaire. Pour ce faire, il a été jugé nécessaire de distinguer les variables individuelles et sociales des variables environnementales et structurelles.

Les variables individuelles et sociales renvoient aux caractéristiques propres aux personnes, à leurs choix, leurs connaissances, leurs compétences et leurs conditions de vie. Les variables environnementales et structurelles, quant à elles, font référence aux facteurs externes aux individus, sur lesquels ils ont peu ou pas de contrôle, mais qui peuvent néanmoins avoir une incidence directe sur leur sécurité alimentaire.

Tableau 4.2 : Variables associées à la précarité alimentaire identifiée par les répondants (2024-2025)

Déterminants	Variables individuelles et sociales	Variables environnementales et structurelles	Sources
Déterminants socioéconomiques	Les limites budgétaires	L'inflation	A1, A4, B2, B3, B5, B6
		La situation de faible revenu	
		La précarité d'emploi ou la perte soudaine de revenus	
Déterminants liés au logement	La situation d'itinérance	La pénurie de logements abordables	A1, A4, B1, B5, B6
Déterminants liés à la santé	L'état de santé		A1, A2, B1, B2, B5, B6, B7
	Les dépendances		

La honte de demander de l'aide			
Déterminants sociodémographiques	Les personnes âgées isolées		A1, A3, A4, B2, B3, B4, B5, B7
	Les personnes seules		
	Les familles nombreuses		
Déterminants territoriaux	L'éloignement géographique		A1, A4, B2, B7
	L'absence du transport en commun		
	Les limites imposées par le transport collectif (un sac/pers.)		
	La répartition inégale des services		
Déterminants éducatifs et d'accès aux services	Le manque de littératie alimentaire	Les délais de prise en charge par le réseau de la santé et des services sociaux	A3, A4, B1, B2, B3, B4, B5, B6, B7
	La négligence parentale		
	L'inadéquation des outils technologiques		
Déterminants culturels et migratoires	La barrière linguistique		B3, B7
	L'inadéquation culturelle de l'alimentation		

Source : Isabelle Lasserre, 2025

Par exemple, l'inflation, en augmentant le coût des aliments, réduit le pouvoir d'achat des ménages. À l'inverse, les limites budgétaires renvoient au fait que les individus doivent effectuer des choix

pour répondre à l'ensemble de leurs besoins, ce qui peut notamment les amener à limiter certains déplacements ou achats.

Comme le montre le tableau 4.2, la précarité alimentaire s'inscrit dans une dynamique multidimensionnelle où les contraintes individuelles et environnementales se combinent, illustrant la nécessité d'approches globales et concertées pour comprendre le phénomène. Plusieurs intervenants soulignent que les personnes en situation de précarité affrontent rarement un seul défi à la fois. Leur réalité est souvent marquée par la présence de déterminants concomitants et d'une instabilité générale. L'instabilité fait ici référence à une période de changement ou de transition dans la vie du bénéficiaire, où des événements, comme une perte d'emploi, une séparation, une maladie ou un déménagement, viennent bouleverser son équilibre et accentuer sa fragilité. Comme le résume un répondant : « Il n'y a personne qui est à l'abri d'une maladie ou d'une perte d'emploi » (B2). Dans la MRC des Sources, les répondants précisent que « ceux qui demandent l'aide, c'est des personnes récurrentes, qui ne voient pas le bout. L'aide est là, mais il faut soutenir les gens un bon bout » (A2).

De plus, bien que toutes les personnes interrogées aient répondu aux questions portant sur les populations considérées comme vulnérables, un certain malaise a été ressenti lors de cet exercice. Les intervenants ont décrit les caractéristiques associées à ces groupes, tout en rappelant qu'aucune situation n'offre une réelle protection contre l'insécurité alimentaire. Celle-ci peut survenir à la suite d'événements imprévisibles et indépendants de la volonté des individus. C'est pourquoi des acteurs insistent sur l'importance de la prévention par l'éducation. Pour améliorer la littératie alimentaire, plusieurs organismes privilégient la prévention et le suivi, notamment en accompagnant les bénéficiaires dans la complétion des documents nécessaires à l'inscription à un programme d'aide financière pour favoriser une plus grande autonomie. Comme l'exprime un répondant : « On ne veut pas juste faire de l'intervention, on veut aider à la source » (B5).

Plusieurs répondants ont aussi fait un lien avec la fermeture de la mine en ce qui a trait à la littératie alimentaire et à l'insécurité alimentaire. Bien que ses impacts précis soient difficiles à cerner, la

fermeture de la mine a eu d'importantes conséquences sur la population et ces effets se ressentent encore en 2025. Parmi la population native affectée, « tu as au moins 2000 personnes faciles qui restent dans ce coin-là [de Val-des-Sources], dont le niveau de littératie est médiocre. Donc, ils ne peuvent pas lire et ont de la difficulté à écrire » (A4).

4.5.3. La précarité multifactorielle : l'exemple de la crise du logement

La crise du logement, avec la hausse des loyers, constitue un facteur aggravant : « la crise du logement, c'est épouvantable. Celle-là, elle crée encore plus d'insécurité alimentaire » (A1). Les difficultés à se loger conduisent souvent à des situations de précarité persistante, où certaines personnes se retrouvent dans une nouvelle réalité d'itinérance, comme le souligne un acteur local : « On n'avait pas ça ici, tu pouvais venir vivre ici à VDS et tu avais tous les services : hôpitaux, beaux services communautaires, mais là, le logement a plus que doublé. On voit un gros changement au niveau alimentaire » (A1). L'augmentation des prix de l'immobilier a entraîné une précarisation financière des ménages, ce qui a engendré une baisse des dépenses consacrées à l'alimentation. Comme mentionné par un répondant, « un des premiers endroits où les gens coupent parce qu'ils n'ont pas d'argent, c'est dans l'alimentation » (B2). Ils remarquent que ces réductions des dépenses alimentaires contraignent une partie de la population à se tourner vers des alternatives moins coûteuses et moins nutritives, telles que les dépanneurs ou des magasins comme Dollarama, plutôt que vers les supermarchés ou les marchés publics. Plusieurs personnes soulignent que les bénéficiaires de l'aide alimentaire ne sont pas des habitués des grands supermarchés, car les prix y sont trop élevés, même chez Maxi, qui est considéré comme plus abordable.

4.5.4. La fluctuation dans le temps de la demande d'aide alimentaire

Beaucoup de répondants indiquent que la demande d'aide alimentaire a augmenté dans les dernières années, particulièrement depuis la pandémie. Dans la MRC des Sources, l'augmentation de la population, combinée à différents facteurs, comme la hausse des loyers, contribue à fragiliser la sécurité alimentaire des habitants. Faute de ressources suffisantes, certains organismes ont été

contraints de refuser des demandes. Une des intervenantes rencontrées souligne la gravité de l'insécurité alimentaire dans la région.

Quand les gens se rendent dans nos locaux, souvent, ils se sentent étranglés. La pauvreté a changé beaucoup dans les dernières années. L'endettement des Québécois est tellement élevé que, là, c'est des salariés. Je vois des gens du communautaire, venir me voir pis dire j'ai faim [...] ça arrive aussi que, pendant les rencontres, on a des personnes qui ne sont même pas capables de se concentrer tellement [elles] ont faim (B2).

L'analyse des besoins alimentaires au fil de l'année met en évidence des variations saisonnières. Les demandes augmentent notamment en mars, durant les périodes scolaires, ainsi qu'à l'été, lors des camps de jour, et pendant les fêtes de fin d'année, comme Noël et le jour de l'An. Toutefois, l'automne et l'hiver demeurent les périodes où les besoins sont les plus importants. À l'inverse, la saison estivale est généralement moins chargée et offre aux organismes l'occasion de se consacrer à d'autres activités, comme des ateliers éducatifs. Bien que les raisons de cette fluctuation n'aient pas nécessairement été mentionnées lors des entretiens, un des répondants précise que, durant l'été, plusieurs travailleurs saisonniers se présentent moins régulièrement aux services de distribution alimentaire. Ce même répondant précise que, depuis le début de l'été 2025, une hausse de la demande d'aide alimentaire est remarquée, en particulier dans les municipalités de Danville et de Saint-Camille (B6), sans toutefois cerner la cause exacte.

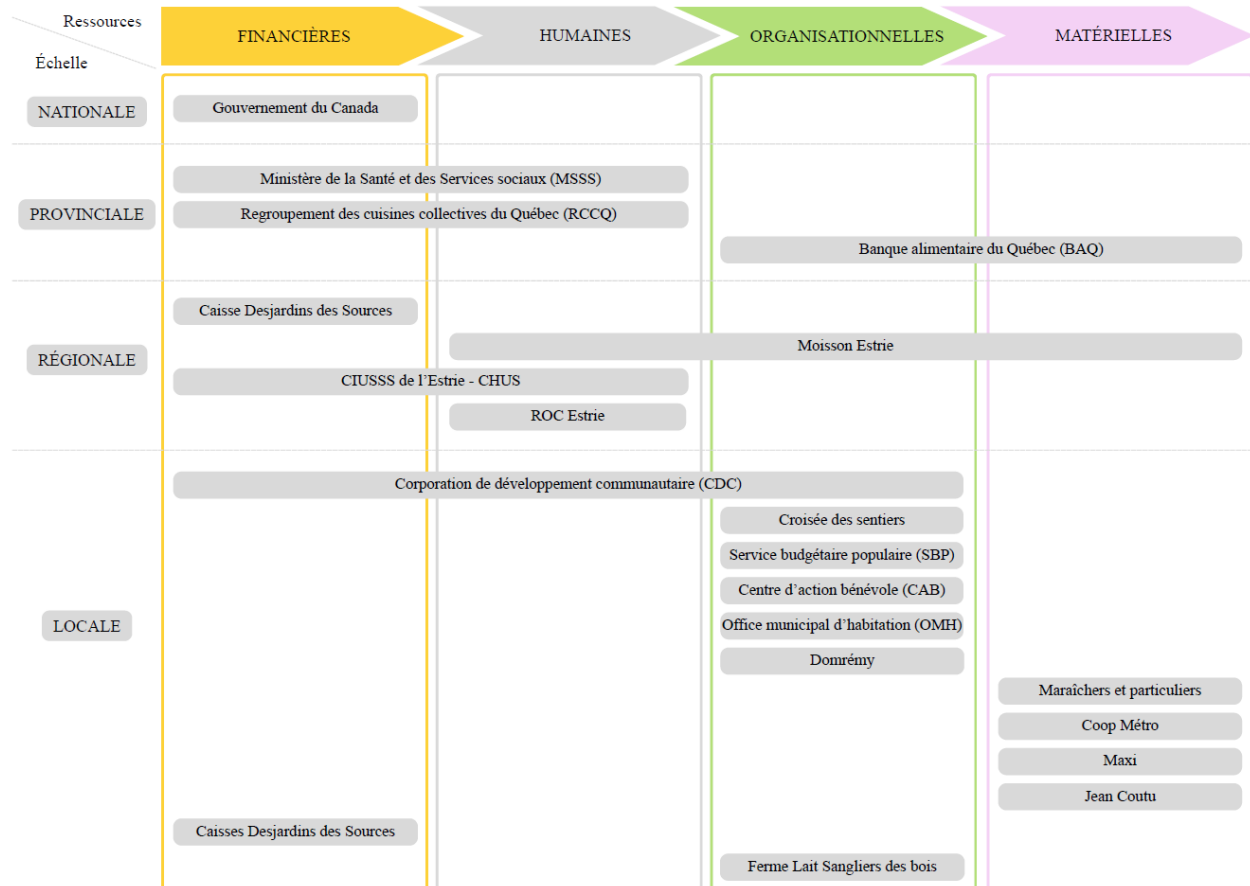
4.6. L'acteur

Plusieurs acteurs sont mobilisés autour des enjeux d'insécurité alimentaire. La figure 4.5 montre qu'un total de 20 acteurs principaux a été identifié lors des entretiens et des observations. Nous y trouvons à la fois des institutions publiques, des organismes communautaires et différents partenaires et donateurs. Les données révèlent que la Cuisine Amitié et le Centre d'action bénévole occupent tous deux une place centrale dans la lutte contre l'insécurité alimentaire. Toutefois, ils jouent des rôles distincts.

4.6.1. La pluralité d'acteurs et les ressources mobilisées autour de la Cuisine Amitié

L'analyse des acteurs impliqués autour de la Cuisine Amitié révèle une forte diversité des échelles d'intervention ainsi qu'une polyvalence dans les rôles et les ressources mobilisées. La figure 4.5 met en évidence la répartition des acteurs selon deux axes : d'une part, le niveau administratif auquel ils interviennent (national, provincial, régional ou local), et, d'autre part, le type de ressources qu'ils fournissent (financières, humaines, organisationnelles ou matérielles). Cette représentation permet de constater que la lutte contre l'insécurité alimentaire ne repose pas sur un seul type d'acteurs ni sur une seule ressource, mais bien sur un réseau complexe où chacun contribue de manière complémentaire.

Figure 4.5 : Répartition des acteurs par type de ressource mobilisée et échelle d'intervention selon leurs liens avec la Cuisine Amitié (2025)



Source : Isabelle Lasserre, 2025

Par exemple, le gouvernement du Canada et le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec (MSSS) fournissent un appui principalement financier, alors que des organisations comme le CIUSSS de l'Estrie - CHUS apportent aussi des ressources humaines. En collaboration avec la Cuisine Amitié, le CIUSSS organise des ateliers de cuisine où ses intervenants offrent un soutien professionnel. Comme la Cuisine Amitié n'emploie pas de travailleur social, la présence des intervenants et travailleurs sociaux du CIUSSS permet de gérer des situations délicates et d'offrir un soutien psychosocial adapté aux participants.

Le Regroupement des cuisines collectives du Québec (RCCQ) fournit, quant à lui, plusieurs types de ressources financières et humaines en offrant un accompagnement au développement de projets, des informations sur les financements et les formations disponibles et la mise en relation entre cuisines collectives permettant de partager des expériences et de bonnes pratiques. Par exemple, lorsqu'une cuisine collective souhaite rénover ses installations, le RCCQ peut la mettre en contact avec une autre cuisine ayant déjà vécu cette expérience, apportant ainsi une ressource de mentorat et de transfert de connaissances pour renforcer la pérennité des services. Le RCCQ contribue également à la reconnaissance des cuisines collectives à l'échelle provinciale, ce qui peut favoriser le maintien ou l'accès au financement de la part des ministères et autres organismes.

Aux échelles régionale et locale, ce sont majoritairement des organismes communautaires, des entreprises locales, des producteurs agricoles et des citoyens qui apportent des ressources matérielles (denrées, équipements) et un soutien opérationnel essentiel (points de chute de denrées) au fonctionnement de la Cuisine Amitié. Nous remarquons également que certains acteurs, comme la Corporation de développement communautaire (CDC), mobilisent plus d'un type de ressource (financières, humaines, parfois organisationnelles).

Le rôle de coordination et d'accompagnement revient principalement à la Corporation de développement communautaire (CDC), qui travaille en collaboration avec l'administration de la MRC des Sources. La CDC soutient les interventions en sécurité alimentaire et agit comme structure d'appui aux organismes. La CDC participe et anime plusieurs tables de concertation, notamment celles portant sur la pauvreté, les aînés et la sécurité alimentaire. Les différents organismes rencontrés précisent que les espaces de concertation permettent le partage d'informations, de formations, de subventions et de pratiques entre organismes. Unaniment, la CDC est reconnue par les acteurs locaux comme un organisme central dans la coordination des efforts de concertation. Parallèlement, les regroupements régionaux et provinciaux, comme le Regroupement des cuisines collectives de l'Estrie et le Regroupement des cuisines collectives du Québec, offrent un espace d'échange supplémentaire et de représentation pour la Cuisine Amitié.

Ce diagramme montre que, dans le cas de la Cuisine Amitié, la diversité et la complexité des acteurs impliqués dans la lutte contre l'insécurité alimentaire nécessitent une coordination étroite des interventions à différents niveaux afin d'assurer la pérennité et l'efficacité des initiatives pour lutter contre l'insécurité alimentaire.

4.6.2. Les limites de l'intervention communautaire

Selon les répondants, une des principales limites pour la Cuisine Amitié concerne les ressources financières. Plusieurs répondants soulignent que le système de subventions crée souvent un climat d'incertitude : les organismes ignorent le montant qu'ils recevront ou la durée pendant laquelle ils pourront bénéficier d'un financement donné. De plus, les conditions des subventions peuvent être modifiées d'une année à l'autre, obligeant ainsi les organismes à réajuster leurs dépenses et à revoir leurs plans d'action initiaux. Par ailleurs, les demandes de subvention sont parfois longues, complexes et coûteuses à compléter, et les délais de réponse gouvernementaux ne sont pas toujours respectés, ce qui engendre des frais additionnels ou des difficultés logistiques pour les organismes. Enfin, en matière d'aide alimentaire, tous les secteurs de la MRC ne sont pas desservis en raison de ressources financières et logistiques limitées. Une autre intervenante de la Cuisine Amitié précise que : « Notre réalité c'est plus autour de 420 000 \$... 430 000 \$ pour qu'on puisse faire le service partout. On a sept municipalités à desservir. On est la Cuisine Amitié de la MRC des Sources. Donc, tsé faudrait être capable, mais comment tu veux faire ? » (A1).

4.6.3. La durée et la stabilité des collectivités

Même si la durée des partenariats entre toutes les organisations n'est pas toujours connue des répondants, certaines collaborations sont bien ancrées. Par exemple, la CDC et la Cuisine Amitié collaborent depuis plus de 15 ans, tandis que la Croisée des sentiers entretient, depuis 2001, un lien avec la Cuisine Amitié, devenue plus étroit au cours des sept dernières années avec la mise en place du projet des équilibres. La stabilité du personnel soutient également la continuité des partenariats et la consolidation d'un savoir-faire collectif. Dans certains organismes locaux, des changements

trop rapides de personnel ont fait en sorte que le transfert de connaissances ne s'est pas bien fait, ce qui a eu pour conséquence de limiter l'action de ces derniers. De plus, certaines organisations soulignent que la durabilité des relations permet aux organismes, notamment aux cuisines collectives, de maintenir leur rôle de milieu de vie et d'assurer une stabilité financière. En effet, il est rapporté que plusieurs organismes ailleurs au Québec, pourtant porteurs d'une mission semblable à celle de la Cuisine Amitié, peinent à assurer leur survie. Cette situation s'expliquerait en partie, selon certains répondants, par le fait que les organisations de santé publique (CIUSSS) n'ont pas toutes la même perception des cuisines collectives ni la même façon d'en évaluer les retombées. Ainsi, certaines d'entre elles peuvent voir leur financement diminuer ou connaître une instabilité qui limite leur capacité d'action.

4.6.4. Le bénévolat

Des initiatives de bénévolat ont récemment été mises en place en soutien à la Cuisine Amitié. Des membres du personnel de Desjardins sont venus « aider à trier les légumes reçus de chez Metro et à préparer des aliments, par exemple en râpant » (A4). L'expérience a été « appréciée par les participants » (A4), et d'autres entreprises ont manifesté leur intérêt pour faire une activité similaire. En parallèle, « quelques bénévoles sont venus trier les légumes après des activités de glanage » (A4). L'organisme souhaite désormais « mettre en place des activités bénévoles récurrentes à l'automne [2025] » (A4), avec pour objectif « d'avoir des plages horaires fixes (ex. : les lundis) et des tâches précises afin de faciliter la participation » (A4).

Toutefois, une difficulté importante mentionnée par rapport à ceci en 2024 par la Cuisine Amitié est « le manque d'encadrement des bénévoles » (A1). Pour répondre à cet enjeu, une réorganisation interne a été amorcée en 2025, comprenant « la rédaction de cadres de responsabilité et la description des postes actuels des employés » (A4). Cette démarche vise à « clarifier les rôles et les tâches de chacun », ou, comme l'exprime un répondant, à « avoir notre carré de sable » (A4).

Une idée de fonctionnement a été envisagée afin d'établir une structure claire et régulière :

les lundis seraient consacrés « au tri et à la coupe des légumes reçus (carottes, céleri, etc.) ; les mardis à « la préparation de la sauce à spaghetti par une autre équipe de bénévoles ; et les mercredis matin à l'emballage de la sauce à spaghetti. Le but de cette organisation est « d'établir une routine simple et stable pour les bénévoles et de faciliter la supervision par les employés (A4).

4.6.5. Les mécanismes de concertation

Dans la MRC des Sources, plusieurs tables et forums intersectoriels rassemblent les organismes autour de thématiques communes, telles que la pauvreté, la sécurité alimentaire, les aînés, la jeunesse, l'alimentaire, les paniers de Noël ou encore l'Agenda 21 local. En plus de ces espaces réguliers de concertation, différents forums portant sur les enjeux alimentaires sont organisés chaque année par la Corporation de développement communautaire et la MRC des Sources à l'échelle supralocale. À l'échelle régionale, d'autres espaces de dialogue sont portés par des acteurs, comme Moisson Estrie ou le Regroupement des cuisines collectives du Québec.

Certains organismes, comme le Service budgétaire populaire, participent à près d'une vingtaine de ces instances, ce qui témoigne du niveau élevé de coordination et d'implication de l'organisme au sein de la MRC des Sources. La Cuisine Amitié, de son côté, participe à des tables de concertation locales et régionales, renforçant ainsi les liens verticaux entre les instances locales et nationales. Tous les organismes communautaires rencontrés participent à au moins une rencontre de la table de concertation par année.

L'objectif de ces démarches de concertation est de favoriser la planification collective de l'aide alimentaire et la mutualisation des ressources. Comme expliqué précédemment, la Corporation de développement communautaire agit comme instance de coordination locale, soutenant les échanges entre les différents secteurs (santé, éducation, emploi, développement social) et encourage le dialogue entre les organismes communautaires et les institutions publiques. Comme les

organisations l'expliquent, ces rencontres permettent non seulement de faire émerger des solutions et de nouvelles initiatives, mais aussi de faire avancer les connaissances.

Comme le précisent des répondants, certaines formes de concertation ne se limitent toutefois pas aux espaces formels : « Le fait d'avoir un petit territoire, c'est une force, on se connaît, on se croise dans des lieux communs, on n'est pas laissés à nous-mêmes » (B6). Les participants indiquent que les liens interpersonnels jouent un rôle central : « Tout le monde se connaît, se croise, s'entraide » (A1). Ainsi, on constate que cette proximité favorise la communication, le partage et permet une réelle solidarité entre les organismes. Par exemple, Moisson Estrie assure l'approvisionnement en denrées, la Cuisine Amitié se charge de la transformation, tandis que la Croisée des sentiers et le CAB s'impliquent davantage dans la distribution directe. Comme le souligne un répondant, ces relations de complémentarité réduisent la compétition entre acteurs souvent observée ailleurs dans la province et favorisent une culture de coopération et de solidarité.

Les répondants soulignent également que la concertation permet de répartir les initiatives en fonction des capacités de chacun, évitant ainsi qu'un seul organisme porte l'ensemble des responsabilités. Plusieurs rapportent que les tables de concertation ont permis une meilleure interconnaissance des besoins, des défis et des solutions, facilitant la création de projets conjoints entre organismes aux missions différentes. Par exemple, le jardin collectif porté par le Service budgétaire populaire reçoit le soutien de la Cuisine Amitié, qui y offre des formations pour la production de semis ou la conservation des aliments, tandis que le SBP se concentre sur les stratégies pour jardiner à faible coût.

Cette dynamique favorise non seulement la mise en commun de ressources matérielles et humaines, mais aussi un apprentissage collectif : « les gens viennent pour gagner en compétence, gagner en expérience, gagner en habiletés diverses » (B4). Ces espaces fonctionnent également comme des lieux de soutien moral et professionnel, contribuant à la résilience du milieu communautaire :

Les gens, les travailleuses vont venir pour briser leur isolement, ils vont venir pour aller chercher des ressources, ils vont venir pour apprendre de leurs pairs, ils vont venir pour se ressourcer, prendre du recul. Tu sais, toutes ces choses-là qu'on vit aussi en cuisine collective, bien dans les concertations, on les vit (B4).

De plus, les espaces de concertation à plus grande échelle offrent l'occasion aux organismes de partager leurs expériences et de découvrir ce qui se fait ailleurs. Comme le souligne un répondant, plusieurs interviennent sur des territoires différents, parfois éloignés ou situés dans d'autres MRC, ils ne sont pas toujours au courant des initiatives déjà en place. Ces lieux d'échange permettent ainsi de reconnaître le travail réalisé par d'autres, tout en évitant les dédoublements et en favorisant une meilleure complémentarité des actions.

Cependant, plusieurs répondants soulignent la lourdeur que représente la multiplication des rencontres et des comités dans leur charge de travail quotidienne. D'autres mentionnent la difficulté de maintenir le financement nécessaire à la poursuite de certaines initiatives. En effet, les subventions sont souvent accordées pour le démarrage d'un projet, mais rarement pour son fonctionnement, obligeant ainsi les organismes à constamment se réinventer. La concertation atténue en partie cet enjeu : des organisations régionales, comme Moisson Estrie, entretiennent des liens privilégiés avec le gouvernement et la Banque alimentaire du Canada, ce qui leur permet parfois d'obtenir des financements ponctuels pour des infrastructures, le développement du territoire ou encore des dons alimentaires.

CHAPITRE 5

ANALYSE ET INTERPRÉTATION DES RÉSULTATS

Ce cinquième chapitre a pour objectif d’approfondir l’analyse, d’interpréter et de discuter des résultats afin de mieux comprendre les effets des actions mises en œuvre par la Cuisine Amitié sur la sécurité alimentaire. Il vise également à remettre ceux-ci en contexte par rapport aux travaux existants, en mettant en évidence leur contribution à l’avancement des connaissances et en soulignant les nuances observées. Cette analyse s’inscrit dans une perspective géographique, considérant l’alimentation non seulement comme un besoin fondamental, mais aussi comme un fait spatial et social structurant les dynamiques territoriales. Dans un premier temps, nous analysons les caractéristiques de l’insécurité alimentaire locale dans un milieu rural. Dans un second temps, nous identifions les facteurs de précarité alimentaire observés et les situons par rapport à la littérature existante. Nous présentons ensuite les deux principaux éléments fragilisant les initiatives en sécurité alimentaire qui ont été identifiés. En mobilisant deux modèles centrés sur les inégalités sociales et l’action collective, nous précisons les ressources et les capacités d’action de la Cuisine Amitié. Enfin, nous concluons cette interprétation en abordant les concepts émergents de nos résultats, notamment la démocratie alimentaire.

5.1. Les effets du caractère rural de la MRC des Sources

Les travaux sur l’insécurité alimentaire menés en milieu rural mettent en lumière certaines particularités propres à ces territoires : une répartition inégale des services, la présence de déserts alimentaires et des enjeux de mobilité (Alarcon *et al.*, 2024 ; Robitaille *et al.*, 2019 ; Labarre *et al.*, 2022 ; Robitaille et Bergeron, 2013). Notre recherche arrive des conclusions similaires. L’analyse de l’offre alimentaire met en évidence une concentration commerciale des points d’approvisionnements : rappelons que, sur les 50 commerces alimentaires recensés, 34 se trouvent à Val-des-Sources. À cette concentration spatiale s’ajoute une faible diversité des types de commerces alimentaires. L’organisation spatiale de l’offre alimentaire conditionne directement l’accès physique aux aliments sains et nutritifs et accentue les inégalités entre les municipalités du territoire. Nos recherches ont révélé que, parmi les sept villes et municipalités de la MRC des

Sources, les cinq ayant moins de 1 000 habitants ont connu une tendance similaire à celle observée par l'Institut de la statistique du Québec (2024). En effet, la proportion de municipalités de moins de 1 000 habitants dépourvues de commerces de détail, y compris les épiceries, est passée de 11,6 % en 2006 à 22,7 % en 2024.

Au-delà de cette structuration inégale de l'offre commerciale, le territoire se caractérise également par une production alimentaire diversifiée, rendue possible par son caractère rural et la présence d'activités agricoles. Bien que peu de partenariats existent entre les producteurs locaux et les acteurs de l'aide alimentaire, certaines collaborations ponctuelles sont tout de même présentes. Notamment de la part de la Cuisine Amitié, qui privilégie l'achat local lorsque possible et intègre des produits issus du territoire dans ses activités (glanage, ateliers de confitures, etc.). Cela traduit une intention de soutenir et de valoriser la production locale. Ces actions permettent de constater le potentiel de développement des liens entre le milieu communautaire et le secteur agricole. À cet égard, le renforcement des circuits courts de distribution pourrait, dans une certaine mesure, permettre d'augmenter et de diversifier l'origine de la nourriture, tout en générant des retombées positives à la fois pour les organismes communautaires et pour les producteurs locaux. De plus, au-delà de ce constat, nous avons mobilisé le concept de « désert alimentaire » présenté au chapitre 3 afin de contextualiser nos résultats. En considérant la proximité géographique des commerces, la diversité de l'offre et les contraintes limitant l'accès aux aliments, nous avons identifié les zones les moins bien desservies sur le territoire. La cartographie produite dans le cadre de cette recherche complète les données existantes dans la MRC des Sources, en offrant une lecture à une échelle plus fine que celle des aires de diffusion, grâce à l'utilisation de gradients de distance réticulaire. Notre approche met en évidence que seules certaines portions de la population de la MRC des Sources sont confrontées à des situations d'accessibilité faible, tandis que d'autres secteurs, comme certaines zones de Ham-Sud, se trouvent dans des situations plus précaires du fait que ces zones sont à 20 km de distance d'un commerce alimentaire sain et nutritif.

D'après Robitaille *et al.* (2019), 45,5 % de la population québécoise réside dans des zones où l'accès aux commerces d'alimentation est limité, ce qui correspond à une distance supérieure à

1 km en milieu urbain ou à 16 km en milieu rural. Parmi ces secteurs, 5,7 % se trouvent dans le quintile le plus élevé de défavorisation matérielle et peuvent ainsi être considérés comme des déserts alimentaires, caractérisés à la fois par l'absence de commerces et par une vulnérabilité socioéconomique accrue (Robitaille *et al.*, 2019).

Les observations réalisées à partir des données de l'INSPQ révèlent des disparités marquées entre les municipalités de la MRC des Sources. Contrairement aux tendances observées à l'échelle provinciale par Robitaille *et al.* (2019), la MRC des Sources se caractérise par une offre relativement plus importante de restaurants que de dépanneurs et d'épiceries. Plusieurs secteurs, notamment à Saint-Adrien, Ham-Sud, Wotton, Saint-Camille et Saint-Georges-de-Windsor, étaient peu documentés ou absents des analyses présentées par l'INSPQ (2019) et de Satilmis et Morin (2023).

Dans la MRC des Sources, les déserts alimentaires apparaissent ainsi moins comme le résultat d'une concentration de populations matériellement ou socialement défavorisées (tableau 5.1) que comme un effet de l'organisation territoriale. Les municipalités davantage urbanisées présentent des situations plus contrastées. À Val-des-Sources, l'accessibilité alimentaire est globalement très bonne, la quasi-totalité de la population se situant à moins de 4 km d'une épicerie, à l'exception d'un secteur au nord-ouest. À Danville, certaines zones urbanisées affichent une accessibilité plus limitée, avec des distances pouvant dépasser 8 km, voire atteindre 16 km dans quelques secteurs au sud-ouest. En nous intéressant à l'utilisation du sol, nous avons été en mesure d'approfondir cette lecture : à Ham-Sud, les secteurs les moins bien desservis correspondent principalement à des espaces à vocation agricole ou naturelle, caractérisés par un couvert forestier dense, la présence de lacs ou des milieux faiblement aménagés. Ces territoires, par leur fonction et leur faible densité bâtie, se prêtent peu à l'implantation de commerces alimentaires de proximité.

Tableau 5.1 : Synthèse des indices de défavorisation matérielle et sociale des municipalités de la MRC des Sources (2021)

Villes et municipalités	Indice de défavorisation matérielle	Indice de défavorisation sociale
Danville	[1 et 2]	[0 et 3]
Ham-Sud	2	2
Saint-Adrien	3	2
Saint-Camille	1	2
Saint-George-de-Windsor	[1 et 2]	[0 et 2]
Val-des-Sources	[0 et 4]	[0 et 3]
Wotton	[1 et 2]	[0 et 2]

Source : INSPQ, 2023

Cette configuration spatiale contribue à structurer durablement l'éloignement aux services, indépendamment des caractéristiques socioéconomiques des populations résidentes. Même en présence de politiques publiques favorables ou de mesures de soutien économique, les possibilités d'intervention structurelle demeurent limitées dans ces secteurs, en raison de contraintes physiques, réglementaires et fonctionnelles liées à l'utilisation du sol. L'accessibilité alimentaire y est donc largement conditionnée par des choix d'aménagement, de protection des espaces agricoles et de conservation de la nature, qui, bien qu'essentiels à ces enjeux territoriaux, produisent des effets indirects sur l'accès aux services de base.

Ainsi, l'éloignement aux commerces alimentaires apparaît principalement comme un effet de l'aménagement du territoire plutôt que comme un reflet direct des inégalités socioéconomiques. Les analyses indiquent également que les endroits les plus défavorisés socialement et matériellement de Val-des-Sources se trouvent les plus près des commerces alimentaires sains. Néanmoins, la présence d'une épicerie ne garantit pas un accès à une alimentation saine du fait de l'accessibilité financière. Ces observations concordent avec les travaux de Robitaille *et al.* (2019),

qui soulignent que l'accessibilité effective aux aliments nutritifs dépend à la fois de la localisation des commerces et de la capacité des populations à s'y approvisionner.

Nos résultats indiquent que certains secteurs de la MRC des Sources sont situés à de grandes distances des commerces alimentaires, rendant l'approvisionnement plus difficile, notamment pour les populations défavorisées. Des constats similaires ont été faits par Delfosse (2019). En effet, l'organisation spatiale des services accentue ces distances, ce qui augmente le temps de déplacement et les coûts liés au transport, limitant ainsi la fréquence des visites dans les commerces offrant des aliments sains. La notion de seuil de 16 km et de l'utilisation de l'indice de défavorisation matérielle doit également être nuancée : certaines personnes choisissent volontairement de s'établir dans des zones plus isolées, proches de lacs ou de boisés, ce qui modifie l'interprétation qui doit être faite du rôle de l'éloignement sur l'accès à l'alimentation. Enfin, certaines mesures, telles que la livraison de denrées ou l'implantation de cuisines collectives, contribuent à atténuer les effets de cette distance et à faciliter l'accès aux aliments dans ces territoires ruraux.

5.2. La complexité de la précarité alimentaire

Comme expliqué dans notre cadre conceptuel, la précarité alimentaire renvoie à une situation d'instabilité et de vulnérabilité qui affecte notamment l'accès à une alimentation suffisante, diversifiée et de qualité (Alarcon *et al.*, 2024). Plusieurs auteurs soulignent qu'elle ne se limite pas à la disponibilité de nourriture, mais qu'elle englobe plutôt un ensemble de facteurs économiques, sociaux et territoriaux qui influencent la sécurité alimentaire des individus. Les résultats de notre recherche confirment la complexité évoquée par Paganelli et Clavier (2023) : la précarité alimentaire, et, conséquemment, l'insécurité alimentaire, dépend d'une multitude de variables interdépendantes individuelles et environnementales.

Sur le plan économique, plusieurs éléments, aussi présents dans la littérature scientifique (Hamelin, 1999), contribuent à fragiliser la capacité des ménages à subvenir adéquatement à leurs besoins

alimentaires. Nos résultats montrent que l'aide sociale insuffisante, le coût de la vie élevé (Catteau, 2025 ; Laperrière et Thériault, 2023), la précarité d'emploi ou la perte soudaine de revenus réduisent la marge de manœuvre budgétaire et contraignent les individus à diminuer leurs dépenses alimentaires.

De plus, on constate que des facteurs environnementaux peuvent accentuer la précarité de groupes déjà vulnérables, notamment en fonction de l'âge. Cette réalité peut affecter une partie importante de la population dans la MRC des Sources, puisque 31,3 % de la population est âgée de 65 ans et plus. Dans ce contexte, les contraintes d'accès aux services essentiels, incluant les commerces alimentaires, peuvent avoir des effets plus prononcés sur les aînés, dont les capacités de déplacement tendent à diminuer avec l'avancée en âge. La difficulté à se rendre aux points d'approvisionnement alimentaire peut ainsi limiter l'accès à une alimentation suffisante, variée et de qualité, contribuant à des situations d'insécurité alimentaire. Ces constats rejoignent ceux de Wiebe et Séguin (2019), qui mettent en évidence, en milieu urbain, l'impact de l'éloignement des services et des limites du transport en commun sur la participation sociale et l'isolement des personnes âgées. Ces mêmes facteurs peuvent influencer l'insécurité alimentaire, car l'isolement et la mobilité restreinte peuvent impacter les habitudes alimentaires des individus.

Les travaux de Radimer (1992) montrent que la faim entraîne des conséquences importantes sur la santé physique et mentale, pouvant notamment accentuer l'irritabilité, la dépression et la frustration. Bien que les enjeux de santé mentale aient été évoqués par les répondants, ceux-ci n'ont pas été détaillés. Les répondants ont toutefois souligné que la faim peut également affecter la concentration, ce qui ajoute une nuance importante à la compréhension des effets psychologiques associés à l'insécurité alimentaire. D'autres répondants ont d'ailleurs indiqué qu'il leur était difficile d'intervenir auprès d'une personne qui a faim, estimant qu'il est essentiel de répondre d'abord à ce besoin de base avant d'aborder différentes dimensions de la précarité.

Selon Poulain et Tibère (2008), la précarité influence directement la malnutrition (et conséquemment la santé), soulignant l'importance de diffuser des informations pour sensibiliser à

la fois la population et les services d'accompagnement. Dans ce contexte, les individus tendent à privilégier les féculents aux fruits et légumes, ces derniers procurant une satiété moins rapide et apparaissant comme moins économiques. Nos résultats confirment qu'une partie des populations précaires consomment peu de légumes, ce qui peut s'expliquer en partie par ces facteurs, mais nos résultats révèlent également que, dans certains cas à tout le moins, il s'agit d'un manque de connaissances sur la manière de les préparer et de les intégrer dans leur alimentation quotidienne.

Les facteurs éducatifs et sociaux viennent s'ajouter à cet ensemble d'enjeux. Nos résultats indiquent que le manque de littératie alimentaire, les délais dans la prise en charge par les services de santé publique, la négligence parentale ou encore l'inadéquation des outils technologiques et la lecture des rabais (Nadeau et Olivier, 2023) peuvent limiter la capacité des individus à accéder à de l'information pertinente ou à mobiliser les ressources disponibles. Les auteurs montrent également que cette dimension ne se limite pas à la transmission de connaissances : le plaisir, la convivialité et la sociabilité jouent un rôle essentiel dans l'appropriation des savoirs alimentaires et nutritionnels, en facilitant leur circulation et leur mise en pratique au quotidien. Les résultats de nos entretiens mettent en évidence ces éléments dans les activités organisées par la Cuisine Amitié. Les personnes apprécient participer à la cuisine en raison de la propreté des lieux et de leur capacité à accueillir de grands groupes, ce qui favorise un cadre agréable et confortable pour cuisiner. La récurrence de la participation (des groupes revenant chaque mois, et certains depuis plusieurs années) témoigne de l'attrait et de l'engagement soutenu des participants. De plus, certains ateliers, comme ceux issus du glanage, sont organisés sur une base volontaire et connaissent un haut taux de participation, démontrant l'engouement et l'intérêt des participants.

De plus, la pénurie de logements abordables, l'itinérance et l'instabilité résidentielle rendent les ménages de la MRC des Sources plus précaires, limitant leur capacité à se nourrir. Dans la MRC des Sources, le revenu médian (26 236 \$ en 2023) est inférieur à celui de l'Estrie et du Québec, et près d'un quart de la population gagne moins de 20 000 \$ par année, surtout des femmes et des familles monoparentales, ce qui accentue la précarité alimentaire. Statistique Canada révèle que 12 % des locataires consacrent plus de 30 % de leur revenu au logement (Statistique Canada, 2022b),

et l'Observatoire québécois des inégalités (2025) rapporte qu'en 2023, près d'un locataire sur trois était en situation d'insécurité alimentaire au Québec. Ces constats montrent concrètement que le faible revenu combiné aux coûts élevés du logement contraint les ménages à réduire leurs dépenses alimentaires et que cette tendance est observée ailleurs.

Ensemble, ces facteurs confirment que l'insécurité alimentaire ne se limite pas à un seul domaine, mais résulte plutôt d'une combinaison complexe d'enjeux économiques, sociaux, territoriaux et personnels qui s'entrecroisent et se renforcent mutuellement. Ce constat permet de soutenir qu'une intervention dans les domaines de l'éducation alimentaire, le renforcement des liens sociaux, le soutien budgétaire ou encore la redistribution alimentaire sont nécessaires. La Cuisine Amitié déploie une action qui couvre une large part des déterminants de l'insécurité alimentaire par la multiplicité de ses actions. Cette diversité d'initiatives lui permet d'agir non seulement sur les symptômes, comme le manque de nourriture, mais aussi sur les causes structurelles liées à la mobilité, à la précarité économique, à l'isolement social ou au manque d'information. De ce fait, son action contribue directement et de manière intégrée à la lutte contre l'insécurité alimentaire.

5.3. Les initiatives pour lutter contre l'insécurité alimentaire

La Cuisine Amitié occupe une position stratégique au sein du système d'aide alimentaire local. Par la production et la distribution des équi-mets, l'organisme assure non seulement un accès à des repas sains et abordables, mais joue également un rôle pivot dans la coordination et la redistribution des ressources alimentaires sur le territoire. Cette approche traduit une vision plus globale de la sécurité alimentaire, intégrant des dimensions sociales, éducatives et participatives.

Comme expliqué dans les travaux de Mongrain (2007), les cuisines collectives dépassent la simple fonction nourricière pour devenir des lieux d'apprentissage, d'entraide et de mixité sociale. Plus précisément, nos résultats montrent que les cuisines collectives favorisent le développement de compétences culinaires, la gestion budgétaire, la planification des repas, mais aussi le sentiment d'appartenance à une communauté. Ces éléments ont des effets positifs directs sur la sécurité

alimentaire, mais aussi sur la littératie alimentaire dans la MRC des Sources. De plus, pour certains participants, les cuisines collectives permettraient d'apprendre le travail d'équipe. Les cuisines collectives vont au-delà d'une logique de charité et de réponse d'urgence. Elles se concentrent sur les causes de l'insécurité alimentaire et favorisent une forme d'autonomisation, en valorisant le savoir-faire et la participation active des citoyens.

Parmi les initiatives soutenues par la Cuisine Amitié figure la redistribution de denrées alimentaires au moyen des congélateurs et frigos collectifs répartis entre l'Office municipal de l'habitation et le Service budgétaire populaire. Dans notre cas, bien qu'il s'agisse de congélateurs, nous mobilisons la littérature sur les frigos collectifs. Ces derniers constituent une infrastructure parallèle de gestion des surplus alimentaires. Ils ne se substituent pas aux banques alimentaires, mais leur sont complémentaires selon une logique ascendante (« par le bas »). Ces dispositifs poursuivent un double objectif : offrir un accès rapide à la nourriture et réduire le gaspillage en requalifiant des denrées encore consommables.

Si la littérature souligne divers défis liés à la gestion et à l'approvisionnement des frigos collectifs, les initiatives de la Cuisine Amitié, du Service budgétaire populaire et de l'Office municipal de l'habitation parviennent à atténuer certaines de ces contraintes grâce à l'usage de congélateurs, qui facilitent la conservation et la gestion des denrées. Bien que leur fonctionnement dépende des dons disponibles, leur maintien ne repose ni sur le bénévolat ni sur le glanage : ces dispositifs sont gérés par des organismes communautaires et approvisionnés par leurs employés, et sont fonctionnels depuis plus de trois ans.

La collaboration avec des acteurs privés, comme la Coop Metro, montre que le glanage et la redistribution peuvent dépasser la simple récupération de produits en mettant en place une structure organisée qui garantit la qualité des dons triés en amont. Cette approche trouve un écho dans le contexte rural étudié : la densité relative et la proximité des acteurs facilitent la mise en place de partenariats fondés sur la coopération et le respect des initiatives existantes, limitant la compétition pour les ressources et renforçant les réseaux de solidarité.

Les actions de la Cuisine Amitié témoignent également de cette logique de complémentarité et de multiniveaux. Elles combinent l'autonomisation individuelle par des ateliers de cuisine, l'amélioration de l'accessibilité physique, ainsi que des mesures d'accessibilité économique (Caillavet *et al.*, 2021). La littérature souligne que les dispositifs ciblant uniquement un aspect de l'insécurité alimentaire présentent des limites : par exemple, les initiatives axées uniquement sur l'autonomie individuelle ne corrigent pas les obstacles économiques, tandis que les dispositifs centrés sur l'accessibilité physique ne favorisent pas l'autonomie durable (Caillavet *et al.*, 2021).

5.4. La fragilité des initiatives en sécurité alimentaire

Les travaux de Chiffolleau *et al.* (2023) soulignent que les initiatives locales en sécurité alimentaire, malgré la diversité des stratégies mobilisées, demeurent structurellement fragiles. Ces auteurs rappellent qu'elles reposent largement sur des subventions souvent temporaires, atteignent un public restreint et ne peuvent, à elles seules, assurer un accès universel à une alimentation de qualité. Cette situation, observée en France, est également constatée par des études au Québec (Leclercq *et al.*, 2020). Celles-ci relèvent des défis similaires en lien avec le sous-financement du milieu communautaire dans les dernières années.

Nos résultats vont dans le même sens que la littérature, mais ils apportent aussi certaines nuances. Les organismes rencontrés parlent d'une instabilité financière constante qui rend la planification difficile et peut accentuer des inégalités entre les territoires. Cependant, contrairement à l'image parfois de grande fragilité présentée dans certains travaux, plusieurs acteurs locaux mettent en avant la force de collaborations établies depuis longtemps, comme celle entre la CDC et la Cuisine Amitié, qui dure depuis plus de quinze ans. Ces relations stables permettent de réduire en partie cette vulnérabilité en créant un réseau basé sur la confiance, la réciprocité et l'expérience partagée. Aussi, si nos résultats confirment la fragilité financière souvent décrite dans la littérature, ils montrent également que la résilience locale peut être partiellement renforcée par des relations durables.

Dans le même esprit, nos résultats montrent que les partenariats occupent un rôle central dans la capacité des organismes à maintenir leurs services malgré les fragilités financières évoquées plus haut. Les collaborations établies entre la Cuisine Amitié et différents acteurs du territoire illustrent concrètement comment le maillage local soutient la continuité de l’approvisionnement. Le fait de recevoir des dons alimentaires de la part de leurs partenaires, parfois même quotidiennement, permet également d’alléger considérablement la charge financière des organismes, en réduisant le besoin d’acheter directement des denrées pour répondre à la demande.

Cependant, comme le soulignent également les recherches de Bherer et Lelièvre (2023), ce modèle reste vulnérable : depuis 2022, l’inflation et la hausse des demandes d’aide alimentaire ont réduit l’accès à la quantité de dons disponibles pour les banques alimentaires et les frigos collectifs, et les épiceries revendent de plus en plus leurs produits périssables à prix réduit, diminuant encore les dons disponibles. Cette évolution, positive du point de vue de la lutte au gaspillage, entraîne néanmoins une baisse des denrées accessibles pour les organismes. En réponse, plusieurs acteurs du milieu se voient contraints de renforcer leurs partenariats régionaux et de diversifier leurs sources d’approvisionnement, ce qui montre à la fois la fragilité du système actuel et la capacité d’adaptation développée localement.

5.5. Les ressources et capacités d’action

Les travaux de Leclercq *et al.* (2020) et ceux de Klein et Enriquez (2022) proposent deux modèles qui nous apparaissent comme complémentaires pour analyser de manière structurée l’action de la Cuisine Amitié. Les dimensions identifiées par ces auteurs offrent un cadre utile pour comprendre les effets indirects des actions de la Cuisine Amitié sur l’insécurité alimentaire. Leclercq *et al.* (2020) mettent l’accent sur les capacités d’action des organisateurs communautaires sur trois dimensions des inégalités sociales : matérielle, relationnelle et décisionnelle. La dimension matérielle se rapporte à l’accès aux ressources. La dimension relationnelle concerne les relations sociales. La dimension décisionnelle fait référence à la capacité d’agir (Leclercq *et al.*, 2020).

Sur le plan matériel, elle agit par le tri, la transformation et la redistribution des dons alimentaires provenant de partenaires, comme la Coop Metro de Val-des-Sources, les commerces et les producteurs locaux. Cette action indirecte contribue à réduire les inégalités matérielles en permettant aux organismes et aux populations vulnérables d'accéder à des denrées diversifiées, incluant des produits pour nourrissons ou invendus alimentaires. Concernant la dimension décisionnelle, la participation de la Cuisine Amitié aux tables de concertation et aux forums régionaux lui permet de soutenir l'implication des usagers et des acteurs locaux dans les projets communautaires. Elle permet ainsi que la parole des personnes vulnérables soit entendue et prise en compte dans les décisions qui les concernent, rejoignant l'analyse de Leclercq *et al.* (2020) sur l'importance de réduire les rapports de pouvoir inégalitaires et de permettre aux acteurs locaux de participer à la coconstruction des actions.

En ce qui a trait à la dimension relationnelle, les activités de la Cuisine Amitié (cuisine collective, redistribution alimentaire, participation aux tables de concertations, etc.) montrent que la coopération et la concertation locale s'inscrivent dans la dimension relationnelle, mais participent également à la mobilisation des ressources et au développement d'une conscience territoriale. Le modèle d'action présenté par Klein et Enríquez (2022) met l'accent sur la mobilisation de ressources (humaines, sociales, organisationnelles et financières) et sur le développement d'une conscience territoriale, entendue comme la construction d'une identité collective et d'une vision partagée au sein d'un territoire donné (Klein et Enríquez, 2022). La répartition des acteurs par type de ressource mobilisée et par échelle d'intervention en fonction de leurs liens avec la Cuisine Amitié confirme les dynamiques décrites par le modèle de Klein et Enríquez (2022) et met en évidence l'importance des interactions sociales et de la participation citoyenne dans le développement local.

Les activités de la Cuisine Amitié (cuisine collective, redistribution alimentaire, participation aux tables de concertation) favorisent une forte solidarité entre les participants et contribuent au renforcement du tissu social local. En participant à ces activités, les acteurs du système d'aide alimentaire développent des nouvelles connaissances liées à l'alimentation et à la compréhension

de ces enjeux. Ils développent aussi des capacités relationnelles fondées sur la coopération, l'entraide et la mobilisation de réseaux sociaux. Nos résultats ont d'ailleurs démontré que le petit nombre d'acteurs dans le milieu communautaire de la MRC des Sources favorise non seulement la connaissance mutuelle, mais aussi la circulation informelle de l'information et la complémentarité des rôles entre organismes, qu'il s'agisse d'approvisionnement, de transformation ou de distribution. Cette proximité relationnelle permet de maintenir les partenariats, assurant une continuité dans la coordination des initiatives liées à l'insécurité alimentaire. Cette dynamique s'accompagne aussi du développement de nouvelles capacités organisationnelles, notamment en coordination. Par ailleurs, la participation aux activités de concertations renforce les capacités décisionnelles des citoyens en leur permettant de s'exprimer et d'influencer leurs besoins. Enfin, le développement d'un sentiment d'appartenance et d'une identité collective contribue à renforcer leur légitimité à agir. Ces capacités illustrent concrètement le processus d'autonomisation décrit par Klein et Enríquez (2022).

5.6. La démocratie alimentaire

Le concept de démocratie alimentaire permet d'illustrer comment la participation citoyenne et la coordination locale renforcent l'efficacité des initiatives tout en transformant les rapports de pouvoir et en soutenant le développement local. Ces dynamiques reflètent et concrétisent les principes identifiés par Klein et Enríquez (2022), notamment en ce qui a trait à la mobilisation des ressources, le développement d'une conscience territoriale et l'autonomisation progressive des acteurs.

Les pratiques de la Cuisine Amitié s'alignent sur les cinq dimensions clés de la démocratie alimentaire identifiées par Alarcon *et al.* (2024) : la collaboration pour la durabilité du système alimentaire, l'acquisition de connaissances par les acteurs, le partage d'idées entre parties prenantes, le renforcement de l'efficacité des actions et la construction d'une orientation collective. La gouvernance locale et la participation citoyenne illustrent la collaboration et la durabilité du système alimentaire de la MRC des Sources, tandis que les ateliers et le partage d'expériences

favorisent l'acquisition de connaissances ainsi que la circulation des idées. La coordination des initiatives locales renforce l'efficacité des actions. L'émergence de solutions adaptées au territoire traduit la construction d'une orientation collective. Nos observations montrent aussi que la coordination facilite la mobilisation des ressources humaines, sociales, organisationnelles et financières.

Cependant, la concentration des services communautaires à Val-des-Sources illustre les limites de l'action de la Cuisine Amitié. Certains groupes en situation de précarité, notamment en raison de contraintes liées à la mobilité, pourraient se trouver exclus de ces services. Cette inégalité d'accès limite la participation citoyenne et restreint la portée de la démocratie alimentaire, qui repose sur l'inclusion et la coconstruction des initiatives. En conséquence, la gouvernance locale et la concertation, bien qu'efficaces pour renforcer la coordination et la mobilisation des ressources, ne suffisent actuellement pas à compenser les obstacles géographiques qui empêchent certains habitants de bénéficier de l'aide alimentaire disponible.

CONCLUSION

Ce mémoire visait à comprendre la contribution de la Cuisine Amitié à la lutte contre l'insécurité alimentaire dans la MRC des Sources, en portant une attention particulière aux stratégies liées à son intervention dans le système d'aide alimentaire local. Pour y arriver, quatre concepts ont été mobilisés pour structurer notre recherche. D'abord, avec le concept d'insécurité alimentaire, nous souhaitions définir le problème central à l'étude, identifier les dimensions à étudier et relier l'intervention communautaire aux conditions socioéconomiques de la population de la MRC des Sources. Ensuite, le concept d'offre alimentaire, nous voulions analyser l'environnement alimentaire du territoire étudié, en s'intéressant à la disponibilité, à la diversité, à la localisation et aux types de commerces et de services alimentaires. Le troisième concept, la précarité alimentaire, nous permettait d'adopter une lecture globale, plus nuancée des situations vécues et de mettre, en considérant les caractéristiques individuelles et environnementales. Enfin, avec le concept d'acteurs, nous cherchions à observer la diversité des acteurs impliqués dans le système alimentaire et les ressources qu'ils mobilisent par l'action collective.

Grâce à 14 entretiens, des observations directes et des documents cartographiques, nous avons été en mesure d'obtenir des résultats qui nous permettent de revenir sur notre questionnement initial, soit comment la Cuisine Amitié lutte-t-elle contre l'insécurité alimentaire de la population de la MRC des Sources ? Nous avons supposé que l'organisme réduit l'insécurité alimentaire de la population en améliorant l'accessibilité économique et physique par la distribution de plats préparés. Les résultats confirment, plus précisément, que la Cuisine Amitié agit simultanément sur la disponibilité, en transformant et redistribuant des denrées alimentaires localement ; sur l'accessibilité économique, en proposant des repas à faible coût, sur l'accessibilité physique, en redistribuant des ressources vers des municipalités moins bien desservies ; sur l'utilisation, en développant des compétences culinaires, budgétaires et nutritionnelles par le biais des cuisines collectives ; et sur la stabilité, en s'appuyant sur un réseau partenarial structuré, offert à l'année depuis 30 ans, bien que fragilisés par des enjeux de financement et de ressources humaines. Cette action multidimensionnelle permet de dépasser une logique d'aide alimentaire ponctuelle pour s'inscrire dans une approche plus large de la sécurité alimentaire et d'autonomisation.

En plus de son rôle dans la transformation et la cuisine collective, la Cuisine Amitié répond aux besoins d'une variété de groupes sociaux touchés par l'insécurité alimentaire : personnes âgées, ménage en situation de pauvreté, jeunes et personnes vivant avec des difficultés de santé mentale. Nos résultats ont aussi montré que la lutte contre l'insécurité alimentaire ne repose pas sur un seul acteur. La Cuisine Amitié s'inscrit dans un système plus large d'organismes communautaires et d'acteurs locaux qui interviennent également sur le territoire. Ces organismes agissent de manière complémentaire, ce qui permet de diversifier les réponses offertes. Le fait de répartir les responsabilités de la lutte contre l'insécurité alimentaire sur plusieurs organismes, qui coopèrent, favorise une intervention plus cohérente, mieux coordonnée et davantage ancrée dans les réalités locales.

Ensuite, en quoi les différentes actions mises en place par la Cuisine Amitié diminuent-elles la précarité des personnes? Nous avançons l'hypothèse que la diversité des services mis en place encourage l'autonomie, l'inclusion sociale et la saine alimentation, et permet ainsi de diminuer la précarité dans la MRC des Sources. Les résultats mettent en évidence la complexité de la précarité alimentaire, qui résulte d'une combinaison de facteurs individuels et environnementaux. Nos résultats expliquent que l'insécurité alimentaire n'est pas causée uniquement par un accès limité à la nourriture, mais par plusieurs facteurs, comme la santé mentale ou la littératie alimentaire, les contraintes budgétaires, la précarité de l'emploi. L'étude de la Cuisine Amitié montre qu'une approche combinant le soutien alimentaire, l'éducation et le renforcement du lien social, est essentielle pour répondre aux besoins immédiats tout en abordant les causes profondes de l'insécurité alimentaire, ici causée par l'histoire mono-industrielle de la MRC des Sources, mais aussi par différents facteurs environnementaux, comme la hausse du coût de la vie.

En favorisant l'autonomie alimentaire, la littératie et la participation citoyenne, la Cuisine Amitié agit sur plusieurs déterminants de la précarité, notamment en réduisant la dépendance à l'aide alimentaire traditionnelle et en renforçant le pouvoir d'agir des individus. Toutefois, cette action

demeure conditionnée par ces mêmes facteurs environnementaux qui dépassent la capacité d'intervention des organismes communautaires.

Notre dernière sous-question était : en quoi la pluralité d'acteurs impliqués dans l'action de la Cuisine Amitié permet-elle d'assurer la pérennité du service d'aide alimentaire ? Nous posons l'hypothèse suivante : nous croyions que le fonctionnement de la Cuisine Amitié reposait sur la mobilisation de différentes ressources organisationnelles, institutionnelles, financières et de multiples acteurs, ce qui contribue à pérenniser l'aide alimentaire. Nos résultats confirment que la durabilité de la Cuisine Amitié découle d'un maillage dense d'acteurs communautaires, institutionnels et financiers mobilisés à différentes échelles territoriales. La concertation, facilitée par la CDC des Sources, permet une complémentarité des rôles, une mutualisation des ressources et limite les doublages de services. Cette pluralité constitue un levier de résilience organisationnelle, en compensant partiellement la fragilité financière et humaine liée à la dépendance aux subventions.

À travers notre objectif secondaire, nous avons observé les inégalités spatiales d'accès à l'alimentation et la présence de déserts alimentaires dans la MRC des Sources. L'analyse spatiale montre que la concentration des commerces à Val-des-Sources, combinée aux enjeux de transport et de mobilité, renforce les inégalités territoriales. Elle met également en lumière les limites des données existantes sur l'offre alimentaire, soulignant la nécessité de nuancer certaines observations pour obtenir un aperçu plus précis des zones pouvant être plus problématique. En ce sens, cette recherche contribue à affiner la compréhension géographique de l'insécurité alimentaire en contexte rural. De plus, nous soutenons que l'aménagement du territoire et les choix des personnes (ex. : le désir d'habiter dans un milieu reclus) peuvent expliquer pourquoi des populations se retrouvent éloignées des lieux d'approvisionnement.

En somme, nous croyons que la Cuisine Amitié illustre concrètement comment l'action communautaire peut contribuer à la sécurisation alimentaire dans la MRC des Sources. Créée pour répondre aux défis socioéconomiques liés à la fermeture de la mine, elle visait initialement à

soutenir les populations dans l'adaptation à une nouvelle réalité économique, notamment en favorisant la cuisine collective et l'entraide entre les habitants. Toutefois, aujourd'hui, ses actions se sont multipliées notamment par la redistribution alimentaire et la transformation alimentaire. De plus, grâce à ses partenariats avec des supermarchés, Moisson Estrie et des producteurs locaux, elle assure une diversité et une qualité des aliments proposés, notamment via son projet de transformation alimentaire. En contribuant à plusieurs initiatives territorialisées et en renforçant la collaboration locale, la Cuisine Amitié participe au développement d'une démocratie alimentaire et à des dynamiques plus larges de sécurisation alimentaire, en mettant l'accent sur la participation, l'autonomie et la solidarité.

Dans un autre ordre d'idée, les résultats montrent que la lutte contre l'insécurité alimentaire menée par la Cuisine Amitié s'inscrit dans une perspective de développement durable, notamment par la réduction du gaspillage alimentaire. La valorisation des surplus issus de commerces, de restaurants, d'entreprises et de particuliers permet de détourner une quantité importante de denrées de l'enfouissement, contribuant ainsi à la diminution des déchets et du gaspillage alimentaire et, donc, de leurs impacts environnementaux. Cette dimension met en lumière le potentiel des organismes locaux à répondre simultanément à des enjeux sociaux et environnementaux, en intégrant des pratiques relevant d'une économie circulaire.

Cette recherche contribue aux connaissances scientifiques en documentant de manière approfondie le cas d'une initiative communautaire locale, encore peu étudiée, et en mettant en lumière le rôle structurant et innovant que peuvent jouer les organismes communautaires dans la lutte contre l'insécurité alimentaire. Du point de vue de la géographie, elle apporte un éclairage empirique sur l'organisation spatiale de l'accès à l'alimentation à l'échelle d'un territoire rural, en articulant les dimensions sociales, territoriales et institutionnelles. L'analyse spatiale réalisée permet également de préciser et de nuancer certaines données existantes, notamment en ce qui concerne les déserts alimentaires. En ce sens, les résultats de cette recherche constituent une contribution à la bonification des connaissances actuelles, tant par l'enrichissement des données territoriales que par une meilleure compréhension des dynamiques locales d'accès à l'alimentation. Nous avons

toutefois identifié deux principales limites. Premièrement, l'absence de données démographiques suffisamment détaillées a restreint notre capacité à estimer avec précision la proportion de résidents ayant un accès limité aux commerces alimentaires. Les découpages démographiques les plus fins disponibles, correspondant aux aires de diffusion, couvrent l'ensemble du territoire dans des municipalités peu peuplées, comme Saint-Camille et Saint-Adrien, empêchant des estimations proportionnelles fiables. Deuxièmement, recourir au nombre de bâtiments comme indicateur alternatif aurait également introduit un biais, puisqu'il est impossible de distinguer de manière évidente les logements, des commerces ou d'évaluer le nombre exact de ménages.

Enfin, cette recherche met en évidence certaines limites qui ouvrent la voie à de futures pistes de recherche. D'une part, l'exploration plus approfondie des expériences vécues par les personnes bénéficiaires permettrait de documenter plus concrètement les effets à long terme des initiatives communautaires sur les trajectoires de précarité alimentaire. D'autre part, peu de travaux se sont intéressés spécifiquement à la précarité alimentaire au Québec en milieu rural. Il serait donc intéressant d'approfondir la compréhension des facteurs économiques, sociaux et territoriaux qui la façonnent et les nuances à apporter par rapport à d'autres concepts plus fréquemment utilisés, comme celui de la vulnérabilité. Il serait également pertinent de se pencher sur l'étude des interactions entre les choix individuels et l'aménagement du territoire afin de mieux comprendre dans quelle mesure ces facteurs contribuent à l'insécurité alimentaire et si certaines situations résultent de décisions conscientes des habitants. Enfin, les conséquences de l'histoire mono-industrielle de la MRC des Sources amènent à réfléchir plus largement aux effets de la désindustrialisation sur la sécurité alimentaire au Québec. Bien que les contextes diffèrent d'une région à l'autre, plusieurs communautés ont connu des conséquences similaires à la suite du déclin de leur principal secteur économique. Par exemple, à Schefferville, sur la Côte-Nord, le déclin de l'industrie du fer a entraîné une baisse de la population et une diminution des services dans la région (Rioux-Berrouard, 2022). En Gaspésie, le déclin de l'industrie du cuivre a également eu d'importantes répercussions économiques et sociales (Tremblay-Boily, 2023). Plus récemment, à Matagami, dans le Nord-du-Québec, la fermeture d'une mine a soulevé des inquiétudes quant aux conséquences économiques et sociales pour la communauté (Côté, 2020). Malgré des réalités

propres à chaque territoire, les effets observés sont semblables : pertes d'emplois importantes, exode de la population, effritement du tissu social, dévitalisation économique et diminution des services de proximité (Côté, 2020; Rioux-Berrouard, 2022; Tremblay-Boily, 2023). Tous ces facteurs sont susceptibles d'influencer la sécurité alimentaire des populations. Ces pistes soulignent l'importance de poursuivre les travaux portant sur les systèmes alimentaires locaux, en accordant une attention particulière aux contextes ruraux et aux dynamiques territoriales.

ANNEXE A
SCHÉMATISATION DE LA PROBLÉMATIQUE ET DU CADRE OPÉRATOIRE

Tableau 0.1 Concepts et variables de l'étude

Concepts	Variables	Indicateurs
Sécurité alimentaire	Disponibilité	Quantité
		Qualité
		Approvisionnement assuré
	Accès	Accès physique
		Accès économique
	Utilisation	Compétences
		Connaissances
		Habitudes
	Stabilité	Fluctuation dans le temps des trois autres variables et indicateurs
Offre alimentaire	Diversité alimentaire	Types de lieux d'approvisionnement alimentaire
		Types de produits offerts
		Origine des produits (locaux, importations, etc.)
	Répartition spatiale	Nombre d'épiceries
	Accessibilité économique	Coût des produits
	Accessibilité physique	Configuration spatiale
	Stabilité de l'offre	Saisonnalité des produits, heures d'ouverture, etc.
Acteurs	Nombre d'acteurs	Nombre total d'organisations impliquées
	Typologie des acteurs	Organisme, banques, etc.

	Niveaux d'intervention	Local, régional, etc.
	Rôles	Sa mission et le rôle que l'initiative joue au niveau de la sécurité alimentaire
	Stabilité dans la collaboration	Niveau de collaboration (tables de concertations, actions collectives, etc.)
	Ressources et leurs usages	Humaines (employés et bénévoles)
		Financières (subventions et dons)
		Institutionnelle (règlements, politiques, etc.)
		Organisationnelle (économie marchande et non marchande)
		Durée, interruptions, etc.
Précarité	Logement	Taux de ménages locataires, population et revenu consacré au loyer
	Emploi	Taux de chômage, taux d'emploi, revenus des ménages
	Mobilité	Accès à des services de transports en commun
	Services de soutien	Nombre d'organismes d'aide alimentaire
		Accès à des services comme CLSC ou hôpital
		Présence d'organisme communautaire
	Éducation	Écoles sur le territoire
		Taux d'alphabétisation
		Indice de défavorisation matérielle et sociale (carte ?)
	Composition du ménage	Seul, en couple, avec enfant, etc.

ANNEXE B
QUESTIONNAIRE ADMINISTRÉ AU GROUPE A : ADMINISTRATEURS DE LA CUISINE
AMITIÉ

SECTION A : Structure et fonctionnement de l'organisme

1. Pouvez-vous me parler de l'organisme pour lequel vous travaillez et de votre rôle au sein de celui-ci ?
(Responsabilités, tâches, depuis combien de temps, etc.)
2. Pouvez-vous me parler de la mise en place de l'organisme ?
 - a. Dans quel contexte est-il émergé ?
 - b. Que savez-vous de l'évolution de ses services et de ses objectifs ?
3. Quelles sont les principales valeurs de l'organisme ? Comment transparaissent-elles dans vos actions ?
(Développement durable, partage, etc.)
4. Pouvez-vous me parler de l'organisme, de sa structure et des principaux projets en cours ?
5. Est-il possible de m'expliquer les différentes étapes de mise en marché des plats préparés, c'est-à-dire de la réception de dons jusqu'à la gestion des déchets ?
6. Pouvez-vous me parler du système de distribution des plats préparés ?
(Points de chute, partenaires, fréquence de distribution, etc.)
7. À quelle fréquence produisez-vous ? En quelle quantité ? À quel prix ?
 - a. Des plats transformés
 - b. Des paniers d'aide alimentaire
 - c. Des dépannages d'urgence
 - d. Des ateliers de formation
 - e. Des collations dans les écoles
8. Voyez-vous la demande fluctuer dans le temps ?
 - a. Est-ce que certains services ont été mis en place et ont ensuite été retirés ?
9. Quel est le nombre moyen de personnes aidées chaque année ?

10. Que pouvez-vous me dire par rapport aux ressources nécessaires au fonctionnement de la Cuisine Amitié :
- a. Matérielles
(Équipement et installations possédés et utilisés, locaux)
 - b. Humaines
(nombre d'employés, nombre de bénévoles)
11. Pouvez-vous me parler des principaux freins liés aux dons alimentaires et à leurs transformations ? (Stockage, etc.)

SECTION B : dons alimentaires et partenaires

12. D'où proviennent vos dons alimentaires ? (Recyclage alimentaire)
- a. À quelle fréquence recevez-vous des dons alimentaires ?
 - b. Depuis combien de temps font-ils affaire avec vous ?
13. Comment décrieriez-vous les aliments donnés ?
(Leur nature, leur qualité (fraîcheur), leur propreté, leur quantité, la diversité, etc.)
14. Qui sont vos principaux partenaires financiers ?
- a. À quelle fréquence donnent-ils ?
 - b. Qui sont vos partenaires ?
 - c. D'où proviennent-ils ?
 - d. Depuis combien de temps font-ils affaire avec vous ?
15. Sur une année complète, y a-t-il des périodes où les dons, autant financiers qu'alimentaires, sont plus ou moins importants ?
- a. Si oui, lesquelles ?
 - b. Quelles sont les différentes stratégies employées lorsque les dons s'avèrent insuffisants ?
 - c. Quelle est la proportion de dons achetés par rapport à ceux reçus ?
16. Travaillez-vous en collaboration avec d'autres organismes qui interviennent en sécurité alimentaire ?

- a. Si oui, lesquels ?

SECTION C : Profils des participants

- 17. Comment fait-on pour devenir membre ? Quels sont les critères d'inclusion de l'organisme ?
- 18. Selon vous, quelles sont les caractéristiques sociodémographiques qui rendent les personnes vulnérables à l'insécurité alimentaire ? Par caractéristiques sociodémographiques, j'entends, par exemple, un revenu très faible, être une personne vivant seule, l'immigration récente, etc.
- 19. Avez-vous remarqué un changement de profils des personnes ayant recours à l'aide alimentaire ?
 - a. Si oui, depuis quand ?
 - b. Quel est-il ?
- 20. Au-delà de l'aide alimentaire, pouvez-vous me décrire les différents objectifs de la cuisine collective ?

(Développement d'une autonomie alimentaire individuelle par de nouveaux apprentissages, limiter l'isolement social, etc.)

 - a. À quelle fréquence avez-vous des groupes ?
 - b. À quelle fréquence les mêmes personnes reviennent-elles ?
 - c. Quelles sont les principales activités demandées ?

(Ateliers thématiques précis ex. : jeunes mères qui veulent apprendre à cuisiner des purées pour leurs bébés)
- 21. Savez-vous si après la fréquentation de la cuisine collective, les membres ont mis en place des actions collectives ou individuelles afin de lutter contre leur insécurité alimentaire ?

(Cuisiner plus fréquemment grâce à de nouvelles connaissances, nouvelles habitudes, achats groupés, occupation d'un nouvel emploi, etc.)

SECTION D : Système alimentaire local

22. Comment décrieriez-vous les principaux commerces alimentaires (épicerie, dépanneurs, etc.) dans la MRC des Sources ?

- a. Selon vous, quels sont les points forts de ces sites d'approvisionnement dans la MRC des Sources ?
- b. Selon vous, quels sont les points faibles de ces sites d'approvisionnement dans la MRC des Sources ?

(Décrire l'ensemble des services d'aide, les principaux points de vente : l'objectif d'avoir une perspective locale de la répartition des services)

23. Est-ce qu'il y a des dons produits dans la MRC des Sources qui se retrouvent dans vos plats ?

- a. Est-ce une préoccupation pour vous ?

24. Est-ce que vous cherchez à venir en aide à des personnes habitant à l'extérieure de la MRC des Sources ? Pourquoi ?

25. Est-ce que vos actions et décisions organisationnelles sont influencées par certaines normes ministérielles, publiques ou sociales ? Si oui, lesquels ? (Exigences de la MAPAQ, etc.)

26. Est-ce que vos actions sont influencées par des objectifs plus larges qui vous soutiennent dans vos actions ? Si oui, les lesquels ? (Ex. : Plan de lutte contre la pauvreté, Table de concertation, Forum alimentaire 2023, etc.)

SECTION E : ouverture

27. À la lumière des éléments abordés aujourd'hui, y aurait-il des éléments que nous n'avons pas abordés, mais qui vous paraissent importants ?

28. Auriez-vous de la documentation supplémentaire ou encore des personnes à me recommander qui alimenteraient cette recherche par leur expérience ?

ANNEXE C

QUESTIONNAIRE ADMINISTRÉ AU GROUPE B : ACTEURS DU DÉVELOPPEMENT
COMMUNAUTAIRE

SECTION A : rôle et implication

1. Pouvez-vous me parler de l'organisme pour lequel vous travaillez et de votre rôle au sein de celui-ci ?

(Responsabilités, tâches, depuis combien de temps, etc.)

2. Quels sont les principaux objectifs de votre intervention auprès des personnes ?
(Développer des compétences individuelles, améliorer les connaissances nutritionnelles, briser l'isolement social, etc.)
3. Est-ce que vous ou votre organisation mettez en place des actions visant la concertation intersectorielle ? (Ex. : participation à des tables de concertation, etc.)

SECTION B : dons alimentaires et partenaires

4. Travaillez-vous en collaboration avec d'autres organismes qui interviennent en sécurité alimentaire ?
 - a. Si oui, lesquels ?
5. Comment avez-vous été mis en contact avec la Cuisine Amitié ?
 - a. Depuis quand travaillez-vous avec eux ?

SECTION C : Profils des participants

6. Selon vous, quelles sont les caractéristiques sociodémographiques qui rendent les personnes vulnérables à l'insécurité alimentaire ? Par caractéristiques sociodémographiques, j'entends, par exemple, un revenu très faible, être une personne vivant seule, l'immigration récente, etc.

7. Avez-vous remarqué un changement dans le profil des personnes ayant recours à l'aide alimentaire ?
 - a. Si oui, depuis quand ?
 - b. Quel est-il ?
8. Quels sont les services les plus sollicités lors d'une demande d'aide alimentaire ?
(Paniers d'urgence, cuisine collective, etc.)
9. Voyez-vous la demande fluctuer dans le temps ?

SECTION D : système alimentaire local

10. Comment décrieriez-vous les principaux commerces alimentaires (épicerie, dépanneurs, etc.) dans la MRC des Sources ?
 - a. Selon vous, quels sont les points forts de ces sites d'approvisionnement dans la MRC des Sources ?
 - b. Selon vous, quels sont les points faibles de ces sites d'approvisionnement dans la MRC des Sources ?

(Décrire l'ensemble des services d'aide, les principaux points de vente : l'objectif d'avoir une perspective locale de la répartition des services)
11. Est-ce que vous cherchez à venir en aide à des personnes habitant à l'extérieure de la MRC des Sources ? Pourquoi ?
12. Quelles sont les lacunes institutionnelles qui, selon vous, limitent la sécurité alimentaire locale ? (Manque de service pour rendre l'accès à la nourriture plus facile, manque de services disponibles en milieu communautaire, etc.).

SECTION E : ouverture

13. À la lumière des éléments abordés aujourd'hui, y aurait-il des éléments que nous n'avons pas abordés, mais qui vous paraissent importants ?

14. Auriez-vous de la documentation supplémentaire ou encore des personnes à me recommander qui alimenteraient cette recherche par leur expérience ?

ANNEXE D

QUESTIONNAIRE ADMINISTRÉ AU GROUPE C : ORGANISMES DE DISTRIBUTION, DONATEURS ET FOURNISSEURS

SECTION A : introduction

1. Pouvez-vous me parler de l'organisme pour lequel vous travaillez et de votre rôle au sein de celui-ci ?
(Responsabilités, tâches, depuis combien de temps, etc.)
2. Quel lien votre entreprise entretient-elle avec la Cuisine Amitié ?

SECTION B : évolution et relations

3. Que savez-vous des services d'aide alimentaire dans la MRC des Sources ?
4. Depuis combien de temps donnez-vous à des organismes ?
 - a. Donnez-vous seulement à la Cuisine Amitié ? Sinon, quels sont les autres organismes avec lesquels vous travaillez ?
5. Quelles sont les raisons qui vous ont motivées à donner ?
 - a. Recevez-vous des compensations ou des incitatifs ?
6. À quelle fréquence donnez-vous à des organismes qui luttent contre l'insécurité alimentaire ?
 - a. À quels organismes donnez-vous ?
 - b. Que donnez-vous ?
 - c. En quelle quantité ?
7. Le fait que les dons soient destinés à l'aide alimentaire locale, soit de la population de la MRC des Sources, a-t-il un impact sur votre décision de donner ?
8. Comment décrieriez-vous les principaux commerces alimentaires (épicerie, dépanneurs, etc.) dans la MRC des Sources ?
 - a. Selon vous, quels sont les points forts de ces sites d'approvisionnement dans la MRC des Sources ?

- b. Selon vous, quels sont les points faibles de ces sites d'approvisionnement dans la MRC des Sources ?

(Décrire l'ensemble des services d'aide, les principaux points de vente : l'objectif d'avoir une perspective locale de la répartition des services)

SECTION C : ouverture

9. À la lumière des éléments abordés aujourd'hui, y aurait-il des éléments que nous n'avons pas abordés, mais qui vous paraissent importants ?

ANNEXE E
FORMULAIRE DE CONSENTEMENT

Titre du projet de recherche

Stratégies de lutte contre l'insécurité alimentaire de la MRC des Sources : le cas de la Cuisine Amitié

Étudiante-chercheure

Isabelle Lasserre, étudiante à la maîtrise en géographie avec profil mémoire à l'Université du Québec à Montréal (courriel : lasserre.isabelle@courrier.uqam.ca).

Direction de recherche

Mélanie Doyon, Professeure au Département de géographie à l'Université du Québec à Montréal (courriel : doyon.melanie@uqam.ca).

Préambule

Nous vous demandons de participer à un projet de recherche qui implique un entretien semi-dirigé. Avant d'accepter, nous vous invitons à prendre connaissance de ce document et des renseignements qui suivent.

Ce formulaire de consentement a pour but de vous décrire la nature et les objectifs du projet de recherche, les méthodes employées, les avantages et les risques ainsi que les personnes à contacter en cas de besoin. N'hésitez pas, suite à la lecture du document, à poser des questions pour plus de précisions.

Description du projet et de ses objectifs

L'étude portera sur le territoire de la MRC des Sources située en Estrie. L'objectif général de ce projet est de comprendre le système alimentaire de la région, mais aussi d'analyser la capacité de la région à répondre de l'insécurité alimentaire locale par le biais d'organismes d'aide alimentaire. Ici, l'organisme à l'étude est la Cuisine Amitié située à Val-des-Sources. Nous tenterons, à l'aide des informations recueillies lors d'entrevues semi-dirigées et par l'observation documentaire, de savoir comment la Cuisine Amitié peut-elle améliorer la sécurité alimentaire de la population de la MRC des Sources?

Le projet s'échelonne sur une période d'environ deux ans. Au cours de ces années, environ 15 entretiens avec différentes personnes seront produits. Les personnes participantes doivent :

- (a) Être majeur ;
- (b) Parler français ;
- (c) Occuper un poste lié au système alimentaire de la région (producteur, transformateur, intervenant social, etc.).

Nature et durée de votre participation

L'entretien aura une durée de maximum [à déterminer]. Le lieu de l'entretien et l'heure seront à définir selon vos préférences.

Nous souhaitons enregistrer nos échanges par un enregistreur numérique. Les entretiens seront ensuite retranscrits. Selon votre préférence, votre identité peut être conservée confidentielle.

Acceptez-vous d'être enregistré ? ☐ Oui ☐ Non

Avantages liés à la participation

Puisque ce projet de recherche n'a pas pour intention de dégager des solutions immédiates à l'insécurité alimentaire, mais qu'il vise plutôt l'accumulation des connaissances sur les systèmes alimentaires, il est considéré que vous n'aurez pas d'avantages directs associés à cette recherche.

Néanmoins, votre participation permet l'avancement des connaissances de ce domaine de recherche. Nous pensons qu'en participant, vous auriez des retombées indirectes positives puisque, suite à la publication du mémoire ou de résultats partiels, vous pourriez profiter des textes et analyses présentées. Ils vous seront transmis si vous le désirez.

Risques liés à la participation

Peu de risques particuliers sont associés à cette recherche. Néanmoins, sachez qu'en aucun cas, vous ne serez obligé de poursuivre l'entretien et vous pouvez y mettre fin à tout moment. Aucune justification ou explication ne vous seront demandées. Nous souhaitons que, de cet entretien, une expérience positive en soit retirée.

Engagement à la confidentialité

Nous nous engageons à respecter votre identité, si vous le souhaitez, en remplaçant votre nom par un pseudonyme (ex. : participant 1). Votre nom et vos informations personnelles ne seront pas divulgués. L'association entre votre pseudonyme et votre nom ne sera connue que par l'étudiante-chercheuse et sa directrice de maîtrise. Le formulaire de consentement et les données seront conservés, par l'étudiante, à son bureau de recherche, jusqu'à la dernière publication scientifique en lien avec le projet de maîtrise (5 ans après la dernière publication).

Désirez-vous que votre anonymat soit conservé ? ☐ Oui ☐ Non

Utilisation secondaire des données

Acceptez-vous que les données de recherche soient utilisées pour réaliser d'autres projets de recherche dans le même domaine ?

☐ Oui ☐ Non

Ces projets de recherche seront évalués et approuvés par un Comité d'éthique de la recherche de l'UQAM avant leur réalisation. Les données de recherche seront conservées de façon sécuritaire. Afin de préserver votre identité et la confidentialité des données de recherche, vous ne serez identifié.e que par un numéro de code.

Acceptez-vous que les données de recherche soient utilisées dans le futur par d'autres chercheuses, chercheurs à ces conditions ?

☐ Oui ☐ Non

Participation volontaire et retrait

Votre participation est entièrement libre et volontaire. Vous pouvez refuser de participer à ce projet ou vous retirer en tout temps sans devoir justifier votre décision. Si vous décidez de vous retirer de l'étude, vous n'avez qu'à aviser Isabelle Lasserre, étudiante-chercheuse, verbalement ou par courriel, toutes les données vous concernant seront détruites.

Indemnité compensatoire

Aucune indemnité compensatoire n'est prévue.

Remerciements

Nous tenons à vous remercier pour votre collaboration. Elle s'avère essentielle pour la poursuite et la réussite du projet.

Des questions sur le projet ?

Pour toutes questions, n'hésitez pas à nous contacter les personnes responsables du projet.

Isabelle Lasserre, étudiante à la maîtrise en géographie avec profil mémoire à l'Université du Québec à Montréal (courriel : lasserre.isabelle@courrier.uqam.ca) ou encore Mélanie Doyon, Professeure au Département de géographie à l'Université du Québec à Montréal (courriel : doyon.melanie@uqam.ca).

Des questions sur vos droits ? Le Comité d'éthique de la recherche pour les projets étudiants de la Faculté des sciences humaines impliquant des êtres humains (CERPÉ FSH) a approuvé le projet de recherche auquel vous allez participer. Pour des informations concernant les responsabilités de l'équipe de recherche au plan de l'éthique de la recherche avec des êtres humains ou pour formuler une plainte, vous pouvez contacter la coordination du CERPÉ FSH : cerpe.fsh@uqam.ca ou 514-987-3000, poste 20548].

Consentement

Je déclare avoir lu et compris le présent projet, la nature et l'ampleur de ma participation, ainsi que les risques et les inconvénients auxquels je m'expose tel que présenter dans le présent formulaire. J'ai eu l'occasion de poser toutes les questions concernant les différents aspects de l'étude et de recevoir des réponses à ma satisfaction.

Je, soussigné(e), accepte volontairement de participer à cette étude. Je peux me retirer en tout temps sans préjudice d'aucune sorte. Je certifie qu'on m'a laissé le temps voulu pour prendre ma décision.

Une copie de ce formulaire d'engagement à la confidentialité doit m'être remise.

Prénom et nom

Signature

Date

Engagement de la chercheure

Je, soussignée, certifie

- (a) Avoir expliqué à la signataire, au signataire les termes du présent formulaire ;
- (b) Avoir répondu aux questions qu'elle, qu'il m'a posé.e.s à cet égard ;
- (c) Que je lui remettrai une copie signée et datée du présent formulaire.

Prénom et nom

Signature

Date

BIBLIOGRAPHIE

- Abdelaziz, S. (2025). *Littératie alimentaire au sein des ménages à faibles revenu : associations avec leurs stratégies d'adaptation lors d'atteinte à leur sécurité alimentaire*. [Mémoire de maîtrise, Université du Québec à Montréal]. Papyrus. <https://doi.org/10.71781/30665>
- Alarcon, M., Corade, N. et Gustiniani, L. (2024). Lutter contre la précarité alimentaire dans les espaces ruraux : vers des pratiques en faveur de la démocratie alimentaire ? Le cas de la Creuse (France). *Géocarrefour*, 98(2). <https://doi.org/10.4000/13ou3>
- Alberghini, A., Brunet, F., Grandseigne, R. et Lehrmann, J. (2017). L'aide alimentaire : acteurs, pratiques et modalités d'accompagnement des publics (I). *Recherche sociale*, 221(1), 5-92. <https://doi.org/10.3917/recsoc.221.0005>
- Allen, P. (2010). Realizing justice in local food systems. *Cambridge Journal of Regions, Economy and Society*, 3(2), 295-308. <https://doi.org/10.1093/cjres/rsq015>
- Arcand, F. (2025). Insécurité alimentaire au Québec : La demande d'aide alimentaire ne fera qu'augmenter. *La Presse*, Actualités. <https://www.lapresse.ca/actualites/2025-01-09/insecurite-alimentaire-au-quebec/la-demande-d-aide-alimentaire-ne-fera-qu-augmenter.php>
- Audet, R., Brisebois, É., Roch, L.-E. et Vergnet, J. (2024). L'évaluation des systèmes alimentaires urbains à Montréal et dans le monde. *Éthique publique*, 26(2). <https://doi.org/10.4000/13s4m>
- Azevedo Da Silva, M. (2024). *Indice de défavorisation matérielle et sociale 2021 : guide d'utilisation*. Institut national de santé publique du Québec.
- Bach, R., Jean, J., Belleau-Blais, A., Mundler, P., Parent, G. et Leclercq, M. (2023). Les définitions juridiques de l'agriculteur au Canada et au Québec : itinéraire législatif d'une profession. *Revue de droit de l'Université de Sherbrooke*, 52(2), 433-477. <https://doi.org/10.7202/1106504ar>
- Banques alimentaires du Québec. (2025). Qui sommes-nous. *Banques alimentaires du Québec*. <https://banquesalimentaires.org/qui-sommes-nous/>
- Bastien, L., Provencher, V., Sawadogo, E. et Bernier, K. (2023). Démarche d'évaluation participative de projets en sécurité alimentaire : le cas du Laboratoire d'agriculture urbaine et de proximité (Labor-AT) en Abitibi-Témiscamingue. *Revue Organisations & territoires*, 32(1), 80-93. <https://doi.org/10.1522/revueot.v32n1.1554>

- Bechtel, B. (2013). *Banques d'alimentation*. Encyclopédie Canadienne. <https://thecanadianencyclopedia.ca/fr/article/banques-d'alimentation>
- Berthiaume, A., Bergeron-Gaudin, J.-V. et Gaudreau, L. (2022). L'organisation communautaire au Québec : quelques zones d'ombre dans l'état des connaissances. *Canadian Social Work Review / Revue canadienne de service social*, 39(1), 45-61. <https://doi.org/10.7202/1091513ar>
- Bérubé, S. (2024). Insécurité alimentaire à Montréal : Un million de demandes par mois. *La Presse, Affaires*. <https://www.lapresse.ca/affaires/2024-10-28/insecurite-alimentaire-a-montreal/un-million-de-demandes-par-mois.php>
- Bherer, L. et Lelièvre, A. (2023). Les frigos collectifs : l'émergence d'une pratique autonome dans le paysage de la redistribution alimentaire à Montréal et à Québec. *Lien social et Politiques*, (90), 241-264. <https://doi.org/10.7202/1105096ar>
- Blanchet, F. (2023). Visite de la Cuisine Amitié et rencontre informelle avec la directrice de la Cuisine Amitié [Entretien].
- Boisvert, J. (2019). Sources d'ouverture et d'inclusion ! Plan d'action contre la pauvreté et l'exclusion sociale des Sources 2019-2024. CDC des Sources. https://mrcdessources.com/wp-content/uploads/2021/04/Plan-des-Sources_Ouverture-et-inclusion_2019-2024.pdf.
- Bonzi, B. (2023). L'aide alimentaire, facteur de résistance pour une démocratie alimentaire: Pour une sécurité sociale de l'alimentation. *Multitudes*, 92(3), 86-94. <https://doi.org/10.3917/mult.092.0086>
- Bornemann, B. et Weiland, S. (2019). Empowering People—Democratising the Food System? Exploring the Democratic Potential of Food-Related Empowerment Forms. *Politics and Governance*, 7(4), 105-118.
- Boucher, G. (2025). Un locataire sur trois en situation d'insécurité alimentaire au Québec. Observatoire québécois des inégalités.
- Boulianne, M., Després, C., Mundler, P., Parent, G. et Provencher, V. (2021). Une approche territorialisée du système alimentaire : le cas de la région de Québec. *Canadian Food Studies / La Revue canadienne des études sur l'alimentation*, 8(1). <https://doi.org/10.15353/cfs-rcea.v8i1.453>
- Bourque, D. (2012). Intervention communautaire et développement des communautés. *Reflets : revue d'intervention sociale et communautaire*, 18(1), 40-60. <https://doi.org/10.7202/1012331ar>

- Bourque, D. (dir.). (2007). *L'organisation communautaire : fondements, approches et champs de pratique*. Presses de l'Université du Québec.
- Bricas, N., Conaré, D. et Walser, M. (dirs.). (2021). *Une écologie de l'alimentation*. éditions Quae. <https://doi.org/10.35690/978-2-7592-3353-3>
- Brisebois, É. et Audet, R. (2018) Portrait des systèmes alimentaires alternatifs au Québec : enjeux, organisation et défis. *Chaire de recherche sur la transition écologique*, Université du Québec à Montréal.
- Caillavet, F., Darmon, N., Dubois, C., Gomy, C., Kabeche, D. S., Paturel, D. et Perignon, M. (2021). *Vers une sécurité alimentaire durable : enjeux, initiatives et principes directeurs. Rapport Terra Nova* [Rapport de recherche]. Terra Nova. <https://hal.inrae.fr/hal-03466621>
- Catteau, M. (2025). Mondialisation et sécurité alimentaire : 30 ans après, quel bilan ? *Paysans & société*, 412(4), 12-19. <https://doi.org/10.3917/pes.412.0012>
- Cederberg, C. et Sonesson, U. (2011). *Global food losses and food waste : extent, causes and prevention; study conducted for the International Congress Save Food! at Interpack 2011, [16 - 17 May], Düsseldorf, Germany*. International Congress Save Food!, Food and Agriculture Organization of the United Nations.
- Charreire, H., Simon, C., Chaix, B., Casey, R., Salze, P., Giacomani, C., Banos, A., Badariotti, D., Fischler, C., Weber, C. et Oppert, J.-M. (2011). Comment évaluer l'environnement alimentaire à l'aide des systèmes d'information géographique ? *Revue méthodologique. Cahiers de Nutrition et de Diététique*, 46(3), 111-119. <https://doi.org/10.1016/j.cnd.2011.02.007>
- Chiffolleau, Y., Akermann, G., Paturel, D. et Noël, J. (2023). Des circuits courts à la sécurité sociale de l'alimentation : économies concrètes et récit politique pour la solidarité alimentaire. *Lien social et Politiques*, (90), 310-329. <https://doi.org/10.7202/1105099ar>
- CIUSSS de l'Estrie (2016). *Plan d'action régional de santé publique 2016-2020 : pour améliorer la santé de la population de l'Estrie*. Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie - Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke, Direction de santé publique.
- CIUSSS de l'Estrie. (s.p.). *Données et publications - CIUSSS de l'Estrie - CHUS*. Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie - Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke. <https://www.santeestrie.qc.ca/professionnels/ressources-pour-les-professionnels/sante-publique-de-lestrie/donnees-et-publications>, <https://santeestrie.qc.ca/professionnels/ressources-pour-les-professionnels/sante-publique-de-lestrie/donnees-et-publications>

- CIUSSS de la Capitale-Nationale. (s.d.). *Sécurité alimentaire*. <https://www.ciusss-capitalenationale.gouv.qc.ca/sante-publique/inegalites-sociales-sante/securite-alimentaire>
- Cloteau, A. et Mourad, M. (2016). Action publique et fabrique du consensus : La « lutte contre le gaspillage alimentaire » en France et aux États-Unis. *Gouvernement et action publique*, 5(1), 63-90. <https://doi.org/10.3917/gap.161.0063>
- Comité de la sécurité alimentaire mondiale. (2020). *Sécurité alimentaire et nutrition : Énoncé d'une vision globale à l'horizon 2030* [Rapport de recherche]. <https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/734d021f-9d37-476b-a0a7-a8cc6c2c91a6/content>
- Commission de toponymie Québec. (2025). *Les Sources - Wotton (Municipalité)*. Commission de toponymie Québec. https://toponymie.gouv.qc.ca/ct/ToposWeb/Fiche.aspx?no_seq=394146
- Coulibaly, O. K. et Faye, C. (2023). Les effets de la COVID-19 sur la sécurité alimentaire des ménages ruraux de la zone des Niayes (Sénégal). Un changement des rôles de genre ? : *Afrique contemporaine*, 275(1), 75-87. <https://doi.org/10.3917/afco1.275.0075>
- Côté, P. (2020). *Espoir et résilience devant l'incertitude à Matagami*. Radio-Canada. <https://ici.radio-canada.ca/recit-numerique/1052/fermeture-mine-glencore-bracemac-mcleod>
- Couturier, P. (2007). Espaces ruraux marginaux ou fragiles : les catégories analytiques à l'épreuve des pratiques socio-spatiales dans le Haut-Foréz. *Norois. Environnement, aménagement, société*, (202), 21-33. <https://doi.org/10.4000/noroi.1607>
- Cuisine Amitié. (s.d.) Code de vie des membres de la Cuisine Amitié.
- Delfosse, C. (2019). L'alimentation : un nouvel enjeu pour les espaces ruraux. *L'Information géographique*, 83(4), 34-54. <https://doi.org/10.3917/lig.904.0034>
- Desrosiers-Côté, M. et Doyon, M. (2018). L'incidence des plans de développement de la zone agricole (PDZA) sur la sociabilité et les représentations agricoles : les cas des MRC d'Antoine-Labelle et des Sources. *Cahiers de géographie du Québec*, 62(176), 277-295. <https://doi.org/10.7202/1063107ar>
- Dey, R., Roncarolo, F., Mercille, G., Riva, M., Perez, E. J., Blanchet, R., Carabali, M., Adam, C., Potvin, L. et Sylvestre, M.-P. (2025). Trajectories of food bank use among new users in Quebec, Canada: Evidence from the pathways study. *Annals of Epidemiology*, 107, 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.annepidem.2025.05.003>
- Di Méo, G. (1991). *La genèse du territoire local : complexité dialectique et espace-temps*. <https://doi.org/10.3406/geo.1991.21041>

- Di Méo, G. (2011). Géographie sociale : quel retour du sujet et de l'acteur ? Dans I. Dumont (dir.), *Pour une géographie sociale : Regards croisés France-Italie* (p. 27-43). Presses universitaires de Caen. <https://doi.org/10.4000/books.puc.27857>
- Doyon, M. et Deroo, T. (2014). Développement territorial périurbain, réseau d'acteurs et innovation sociale : le cas d'une coopérative internet dans la région de Montréal. *Interventions économiques*, 50. <https://doi.org/10.4000/interventionseconomiques.2276>
- Doyon, M. et Klein, J.-L. (2024). Food self-reliant community policy in Quebec : an opportunity for the reterritorialisation of agrifood? *RIVISTA DI ECONOMIA AGRARIA*, 79(1), 63-74. <https://doi.org/10.36253/rea-15037>
- Doyon, M. et Klein, J.-L. (dirs.). (2019). *Pour la sécurisation alimentaire au Québec : Perspective territoriale* (1^{re} éd.). Presses de l'Université du Québec. <https://doi.org/10.2307/j.ctvq4bzbh>
- Doyon, M., Élie-Leonard, J. et Arsenault-Hétu, C. (2020). La sécurisation alimentaire en milieu rural : le cas de trois initiatives agricoles innovantes. *Revue Organisations & territoires*, 29(2), 105-115. <https://doi.org/10.1522/revueot.v29n2.1154>
- Doyon, M., Klein, J.-L., Prud'homme, I. et Blanchette, L.-P. (2022). Vers une communauté nourricière à Saint-Camille : la co-idéation d'un projet. *Revue Organisations & territoires*, 31(3), 1-11. <https://doi.org/10.1522/revueot.v31n3.1516>
- Durand, M. et LeBel, P. (2023). Plan régional des milieux humides et hydriques | MRC des Sources. *MRC des Sources*.
- Duru, M. (2023). Un système alimentaire pour la santé, la planète et la sécurité alimentaire : c'est possible ! : *Pour*, 245(1), 17-24. <https://doi.org/10.3917/pour.245.0017>
- Élie-Leonard, J. (2021). *L'agriculture comme levier de sécurisation alimentaire et de développement local en région rurale éloignée au Québec : les cas du Grenier Boréal et de Cultiver pour Nourrir* [Mémoire de maîtrise, Université du Québec à Montréal]. <https://archipel.uqam.ca/15702/1/M16970.pdf>
- FAO. (2023). *Urbanization, agrifood systems transformation and healthy diets across the rural-urban continuum*. FAO.
- FAO, IFAD, UNICEF, WFP and WHO. (2023). *The State of Food Security and Nutrition in the World 2023*. FAO. <http://www.fao.org/documents/card/en/c/cc3017en>
- FAO. (1996). *Déclaration de Rome sur la sécurité alimentaire mondiale*. Sommet mondial de l'alimentation. <https://www.fao.org/4/w3613f/w3613f00.htm>

- FAO. (2000). *Manuel de détermination et de mise en place d'un Système d'information pour la sécurité alimentaire et l'alerte rapide (SISAAR)*. <https://www.fao.org/4/x8622f/x8622f01.htm>
- FAO. (2012). *Initiative mondiale de réduction des pertes et gaspillages alimentaires*.
- FAO. (2022). *Voluntary code of conduct for food loss and waste reduction*. FAO. <https://doi.org/10.4060/cb9433en>
- Ferrand, M. (2021). L'accès à l'alimentation des ruraux en situation de pauvreté: Dispositifs d'aide et stratégies individuelles dans la Communauté d'Agglomération du Bassin de Bourg-en-Bresse. *Pour*, 239(1), 55-67. <https://doi.org/10.3917/pour.239.0055>
- Foisy, D. (2008). L'organisation communautaire, fondements, approches et champs de pratique par Denis Bourque., Yvan Comeau, Louis Favreau et Lucie Fréchette Québec, Presses de l'Université du Québec 2007, 534 p. *Service social*, 54(1), 129-131. <https://doi.org/10.7202/018350ar>
- Fouilleux, È., Bricas, N. et Alpha, A. (2021). Un monde sans faim. Dans *Un monde sans faim* (p. 129-152). Presses de Sciences Po. <https://doi.org/10.3917/scpo.deray.2021.01.0129>
- Fournier, S. et Touzard, J.-M. (2014). La complexité des systèmes alimentaires : un atout pour la sécurité alimentaire? *VertigO*, 14-1. <https://doi.org/10.4000/vertigo.14840>
- Gamache, S., Boonefaes, E., Perron, J., de Montigny, C., Lessard, S., Rousseau, M., Martin, M., Bacciu, C., Gamache, J., Bertrand, A. et Royer, L. (2021). *Accès universel à une offre alimentaire du qualité au Québec : actions, besoins et collaborations intersectorielles*, 1-125.
- Gauthier, J. et Haggerty, J. (2009). *Entre adaptabilité et fragilité : les conditions d'accès aux services de santé des communautés rurales et éloignées : rapport de recherche*. Direction des systèmes de soins et politiques publiques, Institut national de santé publique Québec ; Centre de recherche, Hôpital Charles LeMoine.
- Gouvernement du Québec et ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation. (2025). *Nourrir nos ambitions - Politique bioalimentaire 2025-2035*.
- Gouvernement du Québec. (2024). *Effets de l'amiante sur la santé*. Gouvernement du Québec. <https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-et-environnement/effets-de-l-amiante-sur-la-sante>
- Granchamp, L., Lamine, C., Berthomé, G., Tuscano, M. et Jenatton, M. (2023). Démocratie alimentaire et approches sensibles dans la transition écologique. *Lien social et Politiques*, (90), 377-399. <https://doi.org/10.7202/1105102ar>

- Guilbert, S., Redlingshofer, B., Fuentes, C. et Gracieux, M. (2016). *Systèmes alimentaires urbains : comment réduire les pertes et gaspillages?*
- Hamelin, A.-M. (1999). *L'insécurité alimentaire des ménages dans la région de Québec : une exploration* [Thèse de doctorat, Université Laval]. https://www.collectionscanada.gc.ca/obj/s4/f2/dsk1/tape9/PQDD_0023/NQ51258.pdf
- Hamelin, A.-M. et Bolduc, N. (2003). La sécurité alimentaire à l'agenda politique québécois. *Service social*, 50(1), 57-80. <https://doi.org/10.7202/006919ar>
- Handfield, M. (2011). David Dupont, Une brève histoire de l'agriculture au Québec. De la conquête du sol à la mondialisation, Montréal, Fides, 2009, 232 p. *Recherches sociographiques*, 52(3), 910. <https://doi.org/10.7202/1007706ar>
- Hétu, D. (2025). *L'insécurité alimentaire explose, et nos ressources s'effondrent*. Le Devoir. <https://www.ledevoir.com/opinion/idees/888898/idees-insecurite-alimentaire-explose-ressources-effondrent>
- Hourcade, R. et McClintock, N. (2023). L'alimentation, un enjeu de justice sociale : mouvements alimentaires, politiques publiques et inégalités. *Lien social et Politiques*, (90), 5-34. <https://doi.org/10.7202/1105087ar>
- ICI.Radio-Canada. (2016). *Cinq ans après la fermeture de la mine Jeffrey, Asbestos tente de renaître*. Radio-Canada. [Radio-Canada.ca. https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/799486/cinq-ans-apres-fermeture-mine-jeffrey-avenir-asbestos](https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/799486/cinq-ans-apres-fermeture-mine-jeffrey-avenir-asbestos)
- ICI.Radio-Canada. (2022). *Le 11 octobre 2012, la mine Jeffrey annonce sa fermeture*. Radio-Canada. [Radio-Canada.ca. https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1922693/mine-jeffrey-fermeture-amiante-asbestos-archives](https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1922693/mine-jeffrey-fermeture-amiante-asbestos-archives)
- ICI.Radio-Canada.ca. (2025). *Les demandes d'aide alimentaire continueront d'augmenter dans les prochaines années*. Radio-Canada. [Radio-Canada.ca. https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/2131773/demandes-aide-alimentaire-hausse](https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/2131773/demandes-aide-alimentaire-hausse)
- Idzerda, L., Lazarescu, C., Corrin, T., Vallières, E., Couture, A., Khan, S., McIntyre, L., Tarasuk, V. et Jaramillo Garcia, A. (2025). Revue systématique des interventions axées sur l'alimentation pour atténuer l'insécurité alimentaire des ménages au Canada. *Promotion de la santé et prévention des maladies chroniques au Canada*, 45(9), 404-424. <https://doi.org/10.24095/hpcdp.45.9.03f>
- Institut de la statistique du Québec. (2025). *Principaux indicateurs sur le Québec et ses régions*. Institut de la statistique du Québec. <https://statistique.quebec.ca/fr/vitrine/region/05>

- Institut de la statistique du Québec. (2025). Proportion des municipalités de moins de 1000 habitants qui n'ont pas d'édifices de commerce de détail. Gouvernement du Québec. https://statistique.quebec.ca/docs-ken/vitrine/occupation-vitalite-territoire/documents/services_proximite_01.pdf
- Institut national de santé publique du Québec. (2018). *Inégalités sociales de santé - L'insécurité alimentaire* | INSPQ. <https://www.inspq.qc.ca/indicateur/suivre-les-inegalites-sociales-de-sante-au-quebec/insecurite-alimentaire>
- Institut national de santé publique du Québec. (2019). *Interventions visant à modifier l'accessibilité géographique à des commerces d'alimentation et impacts sur l'alimentation et le poids corporel: synthèse des connaissances*.
- Institut national de santé publique du Québec. (2025). *Identification des déserts alimentaires* | INSPQ. <https://www.inspq.qc.ca/boite-a-outils-cooperative-alimentaire/identification-deserts>
- Janin, P. (2009). La complexité du risque d'insécurité alimentaire en milieu sahélien. *Annales de géographie*, 668(4), 430-448. <https://doi.org/10.3917/ag.668.0430>
- Janin, P. (2019). Les défis de l'approvisionnement alimentaire : acteurs, lieux et liens. *Revue internationale des études du développement*, 237(1), 7-34. <https://doi.org/10.3917/ried.237.0007>
- Janin, P. et Suremain, C.-É. (2012). L'insécurité alimentaire : dimensions, contextes et enjeux (p. 147). La Documentation française. <https://ird.hal.science/ird-00735028>
- Jean, B. (2006). Le développement territorial : un nouveau regard sur les régions du Québec. *Recherches sociographiques*, 47(3), 465-474. <https://doi.org/10.7202/014654ar>
- Jean, B. et Dionne, S. (2007). La ruralité entre les appréciations statistiques et les représentations sociales : comprendre la reconfiguration socio-spatiale des territoires ruraux québécois. *Norois*, (202), 9-19. <https://doi.org/10.4000/norois.1599>
- Jean, B., DesRosiers, L. et Dionne, S. (2014). Comprendre le Québec rural (Seconde édition, revue et mise à jour). *Chaire de recherche du Canada en développement rural*, Université du Québec à Rimouski.
- Jean, D., Drouin Busque, G., Boivin, H., Pichette, M. et Brunelle, P. (2001). Politique gouvernementale : l'action communautaire une contribution essentielle à l'exercice de la citoyenneté et au développement social du Québec. Ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale. https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/min/emploi-solidarite-sociale/publications-adm/politiques-directives-procedures/PO_action-communautaire_MESS.pdf 2001.

- Joly, P.-B. et Cornilleau, L. (2014). La révolution verte, un instrument de gouvernement de la faim dans le monde. Dans *Le gouvernement des technosciences* (La Découverte, p. 171-202). La Découverte.
- Kendall, A., Olson, C. M. et Frongillo, E. A. (1996). Relationship of Hunger and Food Insecurity to Food Availability and Consumption. *Journal of the American Dietetic Association*, 96(10), 1019-1024. [https://doi.org/10.1016/S0002-8223\(96\)00271-4](https://doi.org/10.1016/S0002-8223(96)00271-4)
- Klein, J.-L. (2005). L'espace local à l'heure de la globalisation : la part de la mobilisation sociale. *Cahiers de géographie du Québec*, 41(114), 367-377. <https://doi.org/10.7202/022675ar>
- Klein, J.-L. (2015). *Récit d'une expérience de co-constructive de la connaissance*. CRISES.
- Klein, J.-L. et Enríquez, D. (2022). La lutte pour la sécurité alimentaire vue à travers l'approche de l'initiative locale : le modèle d'action de Parole d'excluEs à Montréal. *Norois. Environnement, aménagement, société*, (262), 135-150. <https://doi.org/10.4000/norois.11924>
- Labarre, J., Néel, C., Perrin, C. et Bricas, N. (2022). *Une approche territoriale des facteurs de précarité alimentaire utilisant des données en libre accès* [Rapport de recherche, Chaire Unesco Alimentation du monde]. INRAE. <https://hal.inrae.fr/hal-03902539>
- Lancôt, A. (2023). *Tout ce qu'on peut*. Le Devoir. <https://www.ledevoir.com/opinion/chroniques/803862/chronique-tout-ce-on-peut>
- Laperrière, J.-P. et Thériault, M. (2023). Émergence d'un nouvel indicateur pour un budget alimentaire décent des foyers québécois. *Revue Organisations & territoires*, 32(1), 94-115. <https://doi.org/10.1522/revueot.v32n1.1555>
- Lavertue, R. (1984). L'histoire de l'agriculture québécoise au XIXe siècle : une schématisation des faits et des interprétations. *Cahiers de géographie du Québec*, 28(73-74), 275. <https://doi.org/10.7202/021660ar>
- Lavoie, J. et Panet-Raymond, J. (2020). *La pratique de l'action communautaire* (4^e édition). Presses de l'Université du Québec.
- Le Bel, P.-M. et Houdart, M. (2022). Régimes de justification et processus de reterritorialisation de l'alimentation. *Norois*, (262), 15-29. <https://doi.org/10.4000/norois.11723>
- Le Bel, P.-M. et Lardon, S. (2022). Introduction – Les défis de la gouvernance alimentaire : rapports de force, précarité et participation citoyenne. *Norois*, (262), 7-13. <https://doi.org/10.4000/norois.11713>

- LeBel, P. et Lapointe, É. (2023). PDZA 2 Plan de développement de la zone agricole et agroforestière MRC des Sources. https://mrcdessources.com/wp-content/uploads/bsk-pdf-manager/2023/03/PDZA_MRCdesSources_Docsynthese-avec-compression.pdf 2023.
- Leclercq, J.-B., Ouimet, A.-M., Dionne, R.-È., Felteau, H., Solomon, É., Soucisse, F., St-Germain, C., Thériault, M. et Coulombe, S. (2020). L'organisation communautaire comme réponse collective aux enjeux de l'insécurité alimentaire au Québec. *Anthropology of food*, (S15). <https://doi.org/10.4000/aof.11262>
- Lefebvre, B. (2022). Les systèmes alimentaires locaux ou comment transformer les villes par l'alimentation ? *VertigO - la revue électronique en sciences de l'environnement*, (Hors-série 36). <https://doi.org/10.4000/vertigo.37038>
- Legault, J.-B. (2025). Analyse de 15 chercheurs: L'environnement alimentaire du Canada est pitoyable. *La Presse, Santé*. <https://www.lapresse.ca/societe/sante/2025-02-13/analyse-de-15-chercheurs/l-environnement-alimentaire-du-canada-est-pitoyable.php>
- Leon, R. P. (2019). *L'impact de l'action communautaire sur le développement économique de l'arrondissement Le Plateau-Mont-Royal et le quartier Centre-Sud à Montréal*.
- Lévesque, B., Fontan, J.-M. et Klein, J.-L. (2014). *L'innovation sociale: Les marches d'une construction théorique et pratique*. Presses de l'Université du Québec. <https://doi.org/10.1515/9782760539648>
- Loi servant à lutter contre la pauvreté et l'exclusion sociale*. L.R.Q. (2002). <https://www.legisquebec.gouv.qc.ca/fr/document/lc/l-7>
- Lowrie, M. (2016). *La poussière retombée, Asbestos tente de renaître de ses cendres*. Le Devoir. <https://www.ledevoir.com/economie/478599/mine-jeffrey-la-poussiere-retombee-asbestos-tente-de-renaitre-de-ses-cendres>
- Maxwell, S. et Slater, R. (2003). Food Policy Old and New. *Development Policy Review*, 21(5-6), 531-553. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8659.2003.00222.x>
- Ménard, É. (2013). *Gaspillage alimentaire et insécurité alimentaire; pistes de solutions pour lutter simultanément contre deux problèmes majeurs*.
- Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation. (s.p.). *Retour sur les plans de développement de la zone agricole (PDZA)*. MAPAQ. <https://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Regions/lanaudiere/Infolettre/Pages/Retour-sur-les-pdza.aspx>

- Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation. (2022). *Bottin consommation et distribution alimentaires en chiffres*. Gouvernement du Québec. <https://www.mapaq.gouv.qc.ca/>
- Ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale. Plan d'action gouvernemental visant la lutte contre la pauvreté et l'exclusion sociale 2024-2029. Bibliothèque et Archives nationales du Québec. https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/min/emploi-solidarite-sociale/publications-adm/documents-administratifs/PL_Lutte_Pauvrete_2024-2029.pdf 2024.
- Moisson Estrie. (2025). *À propos*. Moisson Estrie. <https://www.moissonestrie.com/pages/a-propos>
- Mongrain, M. (2007). Cuisines collectives : modèle alternatif d'organisation sociale et économique. *Reflets : Revue ontarioise d'intervention sociale et communautaire*, 3(1), 80-100. <https://doi.org/10.7202/026152ar>
- MRC des Sources. (2016). *MRC des Sources*. <https://mrcdessources.com/administration/territoire/region/>
- MRC des Sources. (2019). *Plan de développement de la zone agricole et agroforesterie*. <https://mrcdessources.com/amenagement-du-territoire/agriculture-et-foret/plan-de-developpement-de-la-zone-agricole/>
- MRC des Sources. (2021). *La culture et le patrimoine matériel et immatériel*. https://mrcdessources.com/wp-content/uploads/2021/09/SADD_Chapitre-11_Culture-et-patrimoine_comprese.pdf
- MRC des Sources. (2024). *Plan régional des milieux humides et hydriques*. https://mrcdessources.com/wp-content/uploads/bsk-pdf-manager/2024/01/PRMHH_des_Sources.pdf 2023.
- MRC des Sources. (s.d.). Quartier Jeffrey [MRC des Sources]. *Val-des-Sources*. <https://valdessources.ca/a-propos-de-la-ville/quartier-jeffrey/>
- Mundler, P. (2023). Les fermes en circuits courts alimentaires au Québec : état des lieux, perspectives et défis. *Revue Organisations & territoires*, 32(1), 6-31. <https://doi.org/10.1522/revueot.v32n1.1550>
- Mundler, P. et Boulianne, M. (2022). Relocaliser la production alimentaire ? Défis et obstacles d'une reterritorialisation: Le cas du bassin alimentaire de la région de Québec. *Géocarrefour*, 96(3). <https://doi.org/10.4000/geocarrefour.20809>
- Mundler, P. et Criner, G. (2016). Food Systems: Food Miles. Dans *Encyclopedia of Food and Health* (p. 77-82). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-384947-2.00325-1>

- Nadeau, É. et Olivier, A. (2023). L'apport du Marché solidaire Croque Saint-Roch à la lutte contre l'insécurité alimentaire et nutritionnelle dans le quartier Saint-Roch, à Québec. *Revue Organisations & territoires*, 32(1), 55-67. <https://doi.org/10.1522/revueot.v32n1.1552>
- Ouedraogo, S., Simard, J. et Desjardins, F. (2023). Enjeux contemporains de la sécurité alimentaire. *Revue Organisations & territoires*, 31(3), V-VII. <https://doi.org/10.1522/revueot.v31n3.1514>
- Paganelli, C. et Clavier, V. (2023). Précarité alimentaire et pratiques informationnelles des étudiant·e·s. *Communiquer. Revue de communication sociale et publique*, 37. <https://doi.org/10.4000/communiquer.11004>
- Pageau, M. (2008). *Cadre de référence en matière de sécurité alimentaire: mise à jour 2008*. Ministère de la santé et des services sociaux.
- Paturel, D. (2020). Insécurité alimentaire et précarité alimentaire, *États Généraux de l'Alimentation*, Atelier 12, ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation. Paris, France. 5p.
- Paturel, D. et Carimentrand, A. (2018). Un modèle associatif de circuits courts de proximité pour les épiceries sociales et solidaires : vers une démocratie alimentaire ? *Revue de l'organisation responsable*, 13(1), 43-54. <https://doi.org/10.3917/or.131.0043>
- Paturel, D., Marajo-Petitzon, É. et Chiffolleau, Y. (2015). La précarité alimentaire des agriculteurs. *Pour*, 225(1), 77-81. <https://doi.org/10.3917/pour.225.0077>
- Paul-Limoges, G. (2008). *Les transformations sociales et économiques dans l'agriculture au Québec depuis 1980* [Mémoire de maîtrise, Université du Québec à Montréal].
- Pierret, R. (2013). Qu'est-ce que la précarité ? *Socio. La nouvelle revue des sciences sociales*, (2), 307-330. <https://doi.org/10.4000/socio.511>
- Plamondon, L., Paquette, M.-C (dirs). (2015). Caractériser l'offre alimentaire dans les magasins d'alimentation : une analyse des instruments de mesure existants. *Institut national de santé publique Québec*. https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2020_offre_alimentaire_magasin.pdf
- Plante, C., Hamel, D., Rochette, L., Riopel Meunier, J., Larocque, I. et Dubé, É. (2021). Insécurité alimentaire en temps de pandémie de la COVID-19 et inégalités en alimentation au Québec. *Nutrition Science en évolution*, 18(3), 9-15. <https://doi.org/10.7202/1076355ar>
- Poirier, L. (2010). *De l'histoire et de la politique agricole au Québec à l'émergence d'une agriculture soutenable* [Mémoire de maîtrise, Université du Québec à Montréal].

- Poitevin, M. et Bezzaz, M. (2020). Autonomie alimentaire : Définitions et concepts. Cirano. <https://cirano.qc.ca/files/uploads/files/2020RP-33.pdf>
- Poulain, J.-P. et Tibère, L. (2008). Alimentation et précarité: Considérer la pluralité des situations. *Anthropology of food*, 6. <https://doi.org/10.4000/aof.4773>
- PROOF. (2024). *New data on household food insecurity in 2023*. <https://proof.utoronto.ca/2024/new-data-on-household-food-insecurity-in-2023/>
- Radimer, K. L., Olson, C. M., Greene, J. C., Campbell, C. C. et Habicht, J.-P. (1992). Understanding hunger and developing indicators to assess it in women and children. *Journal of Nutrition Education*, 24(1), 36S-44S. [https://doi.org/10.1016/S0022-3182\(12\)80137-3](https://doi.org/10.1016/S0022-3182(12)80137-3)
- Radio-Canada. (2020). *Asbestos s'appellera finalement Val-des-Sources*. Radio-Canada.ca. <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1742182/nouveau-nom-asbestos-devoilement-changement-vote>
- Raffestin, C. (2019). Qu'est-ce que le territoire ? Dans A.-L. Amilhat Szary et Y. Calbérac (dirs.), *Pour une géographie du pouvoir* (p. 199-221). ENS Éditions. <https://doi.org/10.4000/books.enseditions.7642>
- Rastoin, J.-L. (2016). Les systèmes alimentaires territorialisés : enjeux et stratégie de développement. *Journal Resolis, Systèmes alimentaires territorialisés au Québec : 100 initiatives locales pour une alimentation responsable et durable*(7), 12-15.
- Rastoin, J.-L. et Gherzi, G. (2010). *Le système alimentaire mondial*. Editions Quæ. <https://doi.org/10.3917/quae.rasto.2010.01>
- Redlingshöfer, B. (2019). Gaspillage alimentaire : La prévention, un défi de politique publique. *Sesame*, 5(1), 48-51.
- Regnault, H., Arnould de Sartre, X. et Regnault-Roger, C. (2012). *Les révolutions agricoles, en perspective*. Éd. « France agricole ».
- Regroupement des cuisines collectives du Québec. (2025). *À propos*. Histoire du mouvement des cuisines collectives. <https://www.rccq.org/fr/a-propos/>
- REPSAQ. (2017). *Consommation alimentaire : vers une alimentation territorialisée et durable*. <https://www.systemealimentairequebec.info/axes-de-recherche/consommation-alimentaire>
- REPSAQ. (s.p.). *Le système alimentaire de Québec | Vers une alimentation territorialisée et durable*. <https://www.systemealimentairequebec.info/le-systeme-alimentaire-de-quebec>

- Rieutort, L. (2009). Dynamiques rurales françaises et re-territorialisation de l'agriculture: *L'Information géographique*, 73(1), 30-48. <https://doi.org/10.3917/lig.731.0030>
- Rioux-Berrouard, V. (2022). *Fermeture de Schefferville : Sept-Îles aussi impactée*. Le Nord-Côtier. <https://lenord-cotier.com/2022/11/08/fermeture-de-schefferville-sept-iles-aussi-impactee/>
- Robitaille, É. et Bergeron, P. (2013). *Accessibilité géographique aux commerces alimentaires au Québec : analyse de situation et perspectives d'interventions* | INSPQ. Institut national de santé publique du Québec. <https://www.inspq.qc.ca/publications/1728>
- Rolland, S. (2025). *La fréquentation des banques alimentaires fracasse un nouveau record*. Le Devoir. <https://www.ledevoir.com/actualites/societe/928314/frequentation-banques-alimentaires-fracasse-nouveau-record>
- Roncarolo, F., Mercille, G., Riva, M., Pérez, E., Blanchet, R., Carabali, M., Sylvestre, M.-P. et Potvin, L. (2023). The Pathways study: a cohort study of new food-aid users in rural, semi urban, and urban areas of Quebec, Canada. *BMC Public Health*, 23(1), 1607. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16393-1>
- Ruiz, J. et Domon, G. (2005). Les Paysages de l'agriculture en mutation. Dans P. Poullaouec-Gonidec, G. Domon et S. Paquette, *Paysages en perspective* (p. 47-97). Les Presses de l'Université de Montréal. <https://doi.org/10.1515/9782760624719-004>
- Ruiz, J. et Lavoie, S. (2023). *L'évolution des activités agricoles sur le territoire québécois depuis la mise en place de la Loi sur la protection du territoire agricole*. (Rapport déposé au ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec). Université du Québec à Trois-Rivières.
- Satilmis, L. et Morin, E. (2023). L'insécurité alimentaire en Estrie. *Bulletin d'information de la direction de santé publique de l'Estrie* | CIUSSS de l'Estrie - CHUS, (71), 9.
- Sèze, B. (2022). La lutte contre la précarité alimentaire. *Études*, (2), 43-54. <https://doi.org/10.3917/etu.4290.0043>
- Shearmur, R. et Polèse, M. (2002). *La périphérie face à l'économie du savoir : La dynamique spatiale canadienne et l'avenir des régions non métropolitaines du Québec et des provinces de l'Atlantique* (Institut national de la recherche scientifique/INRS-Urbanisation, Culture et Société et Institut canadien de recherche sur le développement régional). Université du Québec.
- Simard, M. (2012). Urbain, rural et milieux transitionnels : les catégories géographiques de la ville diffuse. *Cahiers de géographie du Québec*, 56(157), 109-124. <https://doi.org/10.7202/1012214ar>

- Singer, D. D. (1979). Food Losses in the UK. *Proceedings of the Nutrition Society*, 38(1), 181-186. <https://doi.org/10.1079/PNS19790024>
- Sousa, A. A. D. (2010). La pauvreté en milieu rural. *Pour*, 205206(2), 7-11. <https://doi.org/10.3917/pour.205.0007>
- Statistique Canada. (2017). *Classification des centres de population et des régions rurales 2016*. Gouvernement du Canada <https://www.statcan.gc.ca/fr/sujets/norme/ccpr/2016/introduction>
- Statistique Canada. (2022a). *Série « Perspective géographique », Recensement de 2021 - Val-des-Sources (Subdivision de recensement)*. Gouvernement du Canada. <https://www12.statcan.gc.ca/census-recensement/2021/as-sa/fogs-spg/page.cfm?lang=F&topic=1&dguid=2021A00052440043>
- Statistique Canada. (2022b). *Tableau de profil, Profil du recensement, Recensement de la population de 2021*. Gouvernement du Canada. <https://www12.statcan.gc.ca/census-recensement/2021/dp-pd/prof/index.cfm?Lang=F>
- Statistique Canada. (2022c). *Tableau de profil, Profil du recensement, Recensement de la population de 2021*. Gouvernement du Canada. <https://www12.statcan.gc.ca/census-recensement/2021/dp-pd/prof/index.cfm?Lang=F>
- Statistique Canada. (2023). Indice des prix à la consommation : revue annuelle, 2022. *Le Quotidien*, 8.
- Tarasuk, V. (2001). *Document de travail sur l'insécurité alimentaire individuelle et des ménages (archivé)*. Santé Canada. <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/saine-alimentation/rapports-politique-nutrition/document-travail-insecurite-alimentaire-individuelle-menages-2001.html>
- Tarasuk, V. et McIntyre, L. (2020). *Insécurité alimentaire au Canada*. L'Encyclopédie canadienne. <https://thecanadianencyclopedia.ca/fr/article/1-insecurite-alimentaire-au-canada>
- Tarasuk, V. et Mitchell, A. (2018). L'insécurité alimentaire des ménages au Canada. *Public Health Nutrition*, 21(11), 2065-2078. <https://doi.org/10.1017/S1368980018000472>
- Tarasuk, V., Fafard St-Germain, A.-A. et Mitchell, A. (2019). Geographic and socio-demographic predictors of household food insecurity in Canada, 2011–12. *BMC Public Health*, 19(1), 12. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-6344-2>
- Thériault, S. et Otis, G. (2005). Le droit et la sécurité alimentaire. *Les Cahiers de droit*, 44(4), 573-596. <https://doi.org/10.7202/043768ar>

- Touzard, J.-M. et Temple, L. (2012). Food securing and innovations in farming and the food industry: Towards a new research agenda? A review of the literature. *Cahiers Agricultures*, 21(5), 293-301. <https://doi.org/10.1684/agr.2012.0577>
- Tremblay, D.-G., Klein, J.-L. et Fontan, J.-M. (2009). *Initiatives locales et développement socioterritorial*. Pr De L'Univ Du Quebec.
- Tremblay, P.-A., Bérard, S., Bussières, D., Caillouette, J., Doyon, M., Dufresne, C., Lachapelle, R., Laroche, S., Lavoie, M.- ., Morin, L., Tremblay, S., Tremblay, S., Camus, A., Fontan, J.-M., Tremblay, D.-G. et Klein, J.-L. (2022). Les ateliers des savoirs partagés : connectivité et développement en milieu rural. *The journal of Rural and Community development*, 17(2), 177-199.
- Tremblay-Boily, G. (2023). *Les impacts sociaux de la désindustrialisation*. Institut de recherche et d'informations socioéconomiques. <https://iris-recherche.qc.ca/blogue/economie-et-capitalisme/desindustrialisation/>
- Turcotte, M., Loignon, J., Paquette, M.-C., Desroches, S., Lemieux, S., Zavala Mora, D. et Provencher, V. (2019) Définition - Observatoire de la qualité de l'offre alimentaire. *Observatoire de la qualité de l'offre alimentaire, institut sur la nutrition et les aliments fonctionnels (INAF) et l'Université Laval*. <https://observatoire.inaf.ulaval.ca/app/uploads/2024/11/Definition-Observatoire-19-6.pdf> 2019.
- Vivre en ville. (2019).  valuation de l'offre alimentaire dans les lieux d'approvisionnement. Dans *Nourrir tous les milieux* (p. 32).
- Vonthron, S. (2021). *Offre commerciale alimentaire et pratiques spatiales d'approvisionnement des ménages : Construire une géographie des paysages alimentaires* [Thèse de doctorat, Université Paul Valéry - Montpellier III]. <https://theses.hal.science/tel-03560669>
- Wiebe, I. et Séguin, A.-M. (2019). Enjeux et tactiques de mobilité quotidienne et de personnes aînées résidant dans un quartier montréalais. *Cahiers de géographie du Québec*, 63(179-180), 231-242. <https://doi-org.proxy.bibliotheques.uqam.ca/10.7202/1084234ar>