

# LE COÛT D'UNE SAINTE ALIMENTATION DANS LE TIMISKAMING

2022

Un domicile sur cinq vit dans l'insécurité alimentaire dans le Timiskaming.



Le risque d'insécurité alimentaire est plus élevé pour les personnes et les familles à faible revenu, les femmes monoparentales qui ont des enfants de moins de 18 ans, les domiciles dont la principale source de revenus est l'assurance-emploi ou l'aide sociale, les locataires et certains groupes culturels et raciaux, plus particulièrement les domiciles Autochtones, noirs, et les Arabes/Asiatiques de l'Ouest.

Ces personnes ont un accès insuffisant ou précaire à la nourriture en raison de contraintes financières.

15%

Dans le Timiskaming, 15 % des gens ont un faible revenu.

Le coût d'une épicerie pour une famille de quatre personnes dans le Timiskaming par semaine est de

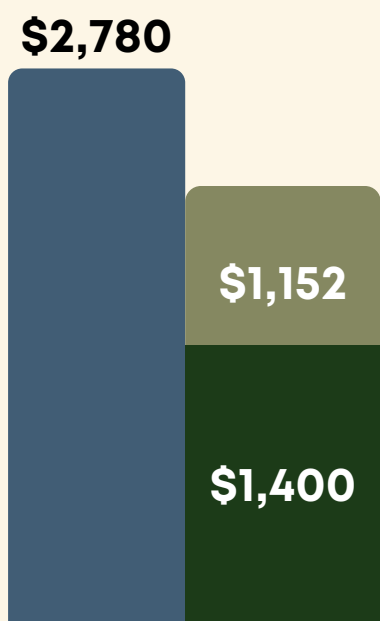
\$266



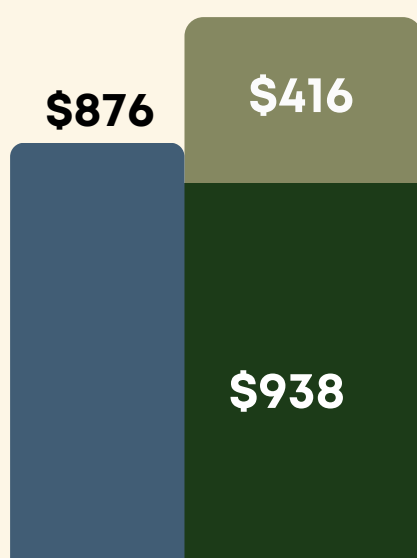
## Revenus versus dépenses chaque mois

Revenus  
Loyer  
Nourriture

Famille de quatre (2 parents et 2 enfants) inscrite à Ontario au travail



Domicile d'une personne (adulte entre 31 et 50 ans) inscrit à Ontario au travail



Domicile d'une personne (adulte entre 31 et 50 ans) inscrit au Programme ontarien de soutien aux personnes handicapées



### Argent disponible pour d'autres dépenses mensuelles

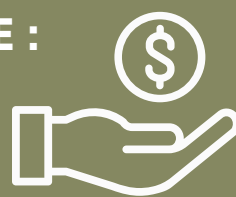
\$228

-\$290

-\$32

### CELA NE COMPREND PAS LES AUTRES DÉPENSES COMME :

- les services publics (Hydro);
- les transports (dépenses pour un véhicule, taxi, essence);
- les services de santé (soins dentaires, médicaments, soins de la vue);
- les communications (téléphone, Internet);
- les articles ménagers et personnels (vêtement, animaux de compagnie, cadeaux);
- les enfants (fournitures scolaires, services de garde, sports).



### POURQUOI EST-CE IMPORTANT?

Les personnes en situation d'insécurité alimentaire doivent choisir entre manger suffisamment et sainement ou payer le loyer et d'autres produits de première nécessité.

Elles sont obligées de choisir des aliments moins chers et transformés ou de sauter des repas.



Elles présentent un risque accru de maladies chroniques comme le diabète, les maladies cardiaques, l'hypertension artérielle et des problèmes de santé mentale.



### QUE POUVEZ-VOUS FAIRE?

#### INFORMEZ-VOUS

APPRENEZ-EN PLUS SUR L'INSÉCURITÉ ALIMENTAIRE, POURQUOI ELLE REPRÉSENTE UN PROBLÈME ET POURQUOI LES SOLUTIONS FONDÉES SUR LE REVENU SONT EFFICACES.



#### DEMANDEZ DES CHANGEMENTS

FAITES-VOUS ENTENDRE! COMMUNIQUEZ AVEC LE DÉPUTÉ PROVINCIAL DE VOTRE RÉGION POUR RÉCLAMER DES SOLUTIONS FONDÉES SUR LE REVENU.



#### PASSEZ LE MOT DANS VOTRE RÉGION

SENSIBILISEZ DES GENS À L'INSÉCURITÉ ALIMENTAIRE. DISCUTEZ-EN AVEC LA FAMILLE, LES AMIS ET LES COLLÈGUES.



SCAN ME!  
TO LEARN MORE



Préparé par : Mackenzie Clarke, étudiante en diététique, École de médecine du Nord de l'Ontario

Révisé par : Rim Mouhaffel, M.S.P., diététiste professionnelle

Renseignements : Rim Mouhaffel, diététiste spécialisée en santé publique

Tél. : 705 567-9355, poste 3276; courriel : mouhaffelr@timiskaminghu.com



Services de santé du  
**TIMISKAMING**  
Health Unit