

LE COÛT D'UNE ALIMENTATION SAINE DANS LE TIMISKAMING, 2024



Rapport de surveillance de l'abordabilité des aliments 2024

Le 1^{er} janvier 2025, le Bureau de santé du Timiskaming et le Bureau de santé de Porcupine ont fusionné et sont devenus Santé publique du Nord-Est (SPNE). Le présent rapport repose uniquement sur les données de 2024 du Bureau de santé du Timiskaming.

Table des matières

Sommaire.....	1
Introduction	3
Qu'est-ce que l'insécurité alimentaire?	3
Quelles sont les personnes les plus à risque?	4
Pourquoi est-ce important?.....	4
Surveillance de l'abordabilité des aliments	4
Méthodes de collecte des données	5
Données sur le revenu	5
Données sur la nourriture	5
Données sur le loyer.....	5
Résultats	6
Tableau 1 : Données sur le loyer	6
Tableau 2 : 13 scénarios de revenu en 2024	6
Première étude de cas – Cheffe de famille monoparentale et prestataire d'Ontario au travail	9
Deuxième étude de cas – Personne enceinte touchant des prestations du Programme ontarien de soutien aux personnes handicapées	9
Discussion	10
Les banques alimentaires et les organismes d'aide alimentaire ne sont PAS la solution.....	10
Mythes répandus au sujet de l'insécurité alimentaire	11
Solutions fondées sur le revenu	12
Hausser les salaires et les taux d'aide sociale.....	12
Mettre en place un revenu de base garanti	13
Conclusion.....	13
Que peuvent faire les communautés?	14
Références	15

Sommaire

Raison d'être

Le rapport 2024 sur l'abordabilité des aliments dans le Timiskaming fait état de l'impact majeur de l'insécurité alimentaire des ménages (IAM) et des défis liés aux coûts d'une alimentation saine. À l'heure actuelle, un ménage sur cinq dans la région¹ est en situation d'insécurité alimentaire, y compris 17,7 % des enfants². Le risque d'insécurité alimentaire est le plus élevé parmi les groupes vulnérables, y compris les mères monoparentales, les communautés autochtones, les personnes handicapées et les prestataires d'aide sociale.

Messages clés

- **Le revenu est le meilleur moyen de prédire l'insécurité alimentaire** : Les ménages à faible revenu doivent souvent choisir entre acheter de la nourriture et subvenir à d'autres besoins.
- **Les taux d'aide sociale ne sont pas adéquats** : Les prestataires d'Ontario au travail (OT) et du Programme ontarien de soutien aux personnes handicapées (POSPH) du Timiskaming consacrent plus de 80 % de leur revenu au loyer et à leurs besoins fondamentaux, ce qui leur laisse peu d'argent pour l'alimentation et les imprévus. Ces programmes sont insuffisants, car les fonds qu'ils accordent n'ont pas suivi la hausse du coût de la vie. L'inflation et la hausse des coûts du logement sont des facteurs clés.
- **Le salaire minimum est trop faible pour subvenir aux besoins fondamentaux** : Même en travaillant à temps plein, les personnes qui touchent le salaire minimum ont du mal à payer le coût des nécessités, ce qui accroît leur risque d'IAM. En 2024, le salaire minimum était de 16,55 \$ l'heure en Ontario³, alors que le salaire viable était estimé à 23,98 \$ l'heure dans le Nord de l'Ontario, un écart considérable⁴.
- **Impact de l'IAM sur la santé** : L'IAM a un impact sur la santé physique et mentale et la scolarité, en plus de hausser les coûts des soins de santé. Les adultes en situation d'insécurité alimentaire consacrent de 400 \$ à 565 \$ de plus par année en soins de santé et restent entre un jour et demi et deux jours de plus à l'hôpital que les personnes qui ne sont pas dans cette situation⁵.
- **Les groupes vulnérables font face à un plus grand nombre d'obstacles** : Les chefs de famille monoparentale, les travailleurs à temps partiel et les personnes handicapées ou ayant des troubles de santé, et les personnes qui habitent en région éloignée éprouvent de plus grandes difficultés financières, ce qui accroît leur risque d'IAM. Par exemple, le coût des aliments est plus élevé dans le Timiskaming et l'accès aux épiceries y est limité.
- **Il faut modifier les politiques** : Les solutions, comme le revenu de base garanti (RBG), la hausse des taux d'aide sociale, un salaire viable et des logements abordables, permettent de s'attaquer aux causes fondamentales de l'insécurité alimentaire. Nous devons mieux faire connaître ces solutions et demander leur mise en œuvre afin de modifier les politiques.

Que peuvent faire les communautés?

Employeurs de la région : Verser un salaire viable, accorder des prestations de maladie et des congés de maladie payés et offrir une aide pour la garde d'enfants ainsi qu'un horaire de travail flexible.

Municipalités : Continuer de mettre en œuvre le Plan de sécurité et de bien-être communautaires du district de Timiskaming afin de lutter contre la pauvreté, y compris des stratégies comme le RBG, des salaires viables et des services de transport abordables.

Gouvernement provincial : Adopter des mesures législatives qui fixent des cibles de réduction de l'insécurité alimentaire dans le cadre de la Stratégie ontarienne de réduction de la pauvreté. Aligner le salaire minimum sur le coût de la vie en Ontario. Hausser les prestations d'aide sociale et les indexer à l'inflation. Accorder des prestations supplémentaires pour des besoins précis, comme le logement et la garde d'enfants, et envisager la mise en œuvre d'un RBG.

Gouvernement fédéral : Mettre en œuvre des politiques fondées sur le revenu prévoyant notamment la hausse de crédits d'impôt, la diminution des taux d'imposition des ménages à faible revenu, l'élargissement de l'allocation canadienne pour enfants et la mise en œuvre d'un RBG pour les adultes de 18 à 64 ans.

Écoles : S'assurer que tous les programmes favorisent la dignité, l'équité et l'inclusion en déterminant si les activités risquent, involontairement, d'amener les élèves en situation d'insécurité alimentaire à se sentir jugés ou exclus. Dans la mesure du possible, mettre les familles en contact avec les services gratuits de préparation des déclarations de revenus et les services de soutien locaux fondés sur le revenu.

Groupes communautaires : Renforcer les liens avec les communautés autochtones afin de cerner leurs besoins en matière de sécurité alimentaire. Soutenir les solutions mises en œuvre par ces communautés en misant sur la collaboration. Demander l'adoption de politiques fondées sur le revenu afin de mettre un terme à l'insécurité alimentaire.

Médias : Sensibiliser le public à la prévalence de l'IAM, à ses causes fondamentales et à ses impacts sur la santé afin d'obtenir son appui à la mise en œuvre de solutions.

Fournisseurs de soins de santé : Obliger les fournisseurs de soins de santé à suivre une formation sur la sécurité culturelle des Autochtones. Discuter des effets de l'IAM sur la santé. Évaluer les difficultés financières des patients afin de mieux comprendre leurs besoins et de leur offrir un soutien adéquat.

Introduction

Qu'est-ce que l'insécurité alimentaire?

Au Canada, nous mesurons l'insécurité alimentaire au niveau des ménages. C'est ce qu'on appelle l'insécurité alimentaire des ménages (IAM). Dans le présent rapport, les termes IAM et insécurité alimentaire sont utilisés de manière interchangeable. Un ménage est en situation d'insécurité alimentaire lorsqu'il n'a pas assez d'argent pour acheter de la nourriture⁶, qu'il a peur de manquer de nourriture, qu'il est confronté à un nombre limité d'options pour son alimentation ou qu'il saute des repas pour faire des économies. Les personnes dont les moyens financiers sont limités peuvent avoir de la difficulté à acheter de la nourriture après avoir payé le loyer, les services publics, les services de garde et les médicaments. Les personnes en situation d'IAM n'ont pas seulement faim. Elles peuvent également avoir des problèmes de santé physique et mentale en raison de cette insécurité.



Il y a trois niveaux d'IAM :

1. **Insécurité alimentaire marginale** : avoir peur de manquer de nourriture ou avoir un nombre limité d'options pour se nourrir en raison d'un manque d'argent;
2. **Insécurité alimentaire modérée** : ne pas avoir assez de nourriture ou devoir acheter des aliments de mauvaise qualité;
3. **Insécurité alimentaire grave** : sauter des repas ou s'abstenir de manger pendant plusieurs jours⁶.

Au Canada, l'insécurité alimentaire est à son niveau le plus élevé en près de 20 ans. En 2023, environ 22,9 % des Canadiens étaient en situation d'insécurité alimentaire. Cela signifie qu'environ 8,7 millions de personnes, y compris 2,1 millions d'enfants, faisaient partie d'un ménage en situation d'insécurité alimentaire⁷. De 2019 à 2023, le nombre de personnes en situation d'insécurité alimentaire grave a augmenté de 50 % et le nombre de personnes en situation d'insécurité alimentaire modérée, de 23 %⁷. En 2023, 24,5 % des ménages ontariens ont connu l'insécurité alimentaire, soit une augmentation de 5 % par rapport à l'année précédente⁷. De novembre 2024 à janvier 2025, trois grandes villes de l'Ontario – Kingston, Toronto et Mississauga – ont déterminé que l'insécurité alimentaire était une urgence⁸, ce qui témoigne du besoin pressant de lutter contre ce problème tant à l'échelle locale qu'à l'échelle nationale.

Le saviez-vous?

1 ménage sur 5 au Timiskaming est en situation d'insécurité alimentaire



Quelles sont les dernières données sur l'IAM dans le Timiskaming?

Dans le Timiskaming, 15 % des ménages ont un faible revenu⁹ et un ménage sur cinq est en situation d'insécurité alimentaire¹, qui affecte environ 18 % des enfants². Il faut interpréter ces estimations avec prudence, car la faible taille de l'échantillon pourrait sous-évaluer la prévalence réelle de l'IAM, particulièrement parmi les groupes autochtones, car les données ne tiennent pas compte des personnes qui vivent dans des réserves et qui pourraient être touchées de façon disproportionnée par l'IAM¹⁰.

Quelles sont les personnes les plus à risque?

- Les chefs de famille monoparentale, particulièrement les mères^{6, 11, 12}
- Les prestataires de l'aide sociale (OT et POSPH)^{6, 11, 12}
- Les personnes ayant un emploi à faible rémunération ou à temps partiel^{6, 11, 12}
- Les communautés autochtones, noires et arabes ou de l'Asie occidentale^{6, 11, 12}
- Les locataires et les personnes qui habitent en région éloignée^{6, 11, 12}

Pourquoi est-ce important?

L'insécurité alimentaire a des effets graves sur la santé et le bien-être. Elle accroît le risque de maladies, comme le diabète de type 2, l'hypertension, les maladies du cœur et d'autres troubles de santé^{13, 14}. De plus, elle affecte la santé mentale et accroît le risque d'anxiété et de dépression^{15, 16, 17}. Les enfants en situation d'insécurité alimentaire sont plus susceptibles d'avoir des difficultés à l'école et affichent des taux plus élevés de pensées suicidaires^{2, 15}. En outre, les personnes dans cette situation sont hospitalisées plus souvent et leurs coûts de soins de santé sont 121 % plus élevés que ceux des personnes qui ne font pas face à l'insécurité alimentaire¹⁸. Elles restent entre un jour et demi et deux jours de plus à l'hôpital et coûtent de 400 \$ à 565 \$ de plus que les personnes qui mangent à leur faim⁴. Le risque d'insécurité alimentaire est plus élevé pour les résidents des localités éloignées du Timiskaming, comme Virginia Town, Larder Lake, Elk Lake, Matachewan et Bear Island. Dans ces régions, le risque est :

- 2,7 fois plus élevé pour les jeunes;
- 4,3 fois plus élevé pour les adultes;
- 5,3 fois plus élevé pour les personnes âgées⁹.

Surveillance de l'abordabilité des aliments

Pour surveiller l'abordabilité des aliments, il faut suivre le coût des aliments nutritifs afin de veiller à ce que les particuliers aient accès à des options saines, salubres et acceptables^{19, 20}. Le panier de provisions nutritif (PPN) est un instrument d'enquête utilisé en Ontario pour mesurer et surveiller le coût des aliments. Cet instrument aide à surveiller l'abordabilité des aliments nutritifs recommandés par le *Guide alimentaire canadien* et les habitudes d'achat de la population canadienne¹⁹. Il comprend 61 produits alimentaires, comme des légumes, des fruits, des grains entiers, des aliments protéinés, des aliments en conserve et des huiles de cuisson^{19, 20}. Le PPN ne comprend pas les aliments prêts à manger, les grignotines, les aliments à emporter et les articles personnels, comme les produits de

nettoyage. Les prix des aliments sont recueillis dans les épiceries, puis on calcule le prix moyen pour chacun des produits alimentaires.

Méthodes de collecte des données

Données sur le revenu

Les revenus ont été établis à l'aide des données sur l'impôt sur le revenu de 2022 et des calculs des prestations gouvernementales de 2024. Les scénarios présentés supposent que les bénéficiaires ont demandé toutes les prestations et tous les crédits d'impôt offerts (voir le tableau 2).

Données sur la nourriture

Les prix des aliments ont été recueillis par deux enquêteurs pendant deux semaines consécutives, du 20 au 31 mai 2024, dans dix épiceries de la région lors de visites en personne et en consultant les sites Web. L'enquête a porté sur des épiceries du nord, du centre et du sud de la région du Timiskaming. Les enquêteurs ont ensuite regroupé les données afin de calculer le coût moyen de chaque produit alimentaire, après quoi ils ont corrigé les coûts en fonction du genre et de l'âge afin de calculer le coût mensuel des aliments. Les épiceries ont été évaluées à l'aide de la méthodologie de surveillance de l'abordabilité des aliments en Ontario des Diététistes en santé publique de l'Ontario²¹.

Données sur le loyer

Compte tenu de l'absence de données de la Société canadienne d'hypothèques et de logement sur les loyers dans le Timiskaming, des données sur les loyers ont été recueillies auprès de sources locales, dont les suivantes :

- Liste de logements à louer publiée par Keepers of the Circle
- Facebook Marketplace
- KL Construction Inc.

Le loyer moyen des appartements comptant une, deux et trois chambres à coucher a été calculé pour plusieurs régions, y compris Temiskaming Shores, Kirkland Lake, Englehart, Larder Lake et Matachewan (voir le tableau 1).

Résultats

Tableau 1 : Données sur le loyer

Nombre de chambres	Loyer mensuel moyen (\$)¹
Studio	975 \$
1 chambre	1 228 \$
2 chambres	1 358 \$
3 chambres	1 643 \$

Les données sur la nourriture et le loyer ont été comparées à 13 scénarios de revenu des ménages (voir le tableau 2). Ce tableau renferme les détails et la description de chaque scénario.

Tableau 2 : 13 scénarios de revenu en 2024

Scénario de revenu	Description du scénario	Revenu mensuel	Loyer mensuel en dollars et en pourcentage du revenu total		Coût mensuel des aliments en dollars et en pourcentage du revenu total		Argent qui reste pour les autres besoins fondamentaux
 Scénario 1	Famille de quatre, Ontario au travail – 2 adultes (homme et femme de 31 à 50 ans); deux enfants (fille de 8 ans et garçon de 14 ans)	2 938 \$	1 643 \$	56 %	1 332 \$	45 %	-37 \$
 Scénario 2	Famille de quatre, emploi à temps plein au salaire minimum - 2 adultes (homme et femme de 31 à 50 ans), deux enfants (fille de 8 ans et garçon de 14 ans); revenu généré par une personne travaillant 40 heures par semaine au salaire horaire minimum de 16,55 \$ pendant 39 semaines et de 17,20 \$ pendant 13 semaines (salaire minimum en 2024)	4 537 \$	1 643 \$	36 %	1 332 \$	29 %	1 562 \$
 Scénario 3	Famille de quatre, revenu médian (après impôt) - 2 adultes (homme et femme de 31 à 50 ans), deux enfants (fille de 8 ans et garçon de 14 ans)	9 685 \$	1 643 \$	17 %	1 332 \$	14 %	6 710 \$
 Scénario 4	Famille monoparentale avec deux enfants, Ontario au travail – 1 adulte (femme de 31 à 50 ans), 2 enfants (fille de 8 ans et garçon de 14 ans)	2 699 \$	1 358 \$	50 %	996 \$	37 %	345 \$
 Scénario 5	Personne seule, Ontario au travail – 1 adulte (homme de 31 à 50 ans)	899 \$	975 \$	108 %	461 \$	51 %	-537 \$

¹ Le loyer moyen peut inclure le chauffage et l'électricité.

² Les scénarios de revenu utilisés pour calculer l'IAM sont, par leur structure, hétéronormatifs, ce qui va à l'encontre des pratiques d'inclusion et d'équité que le bureau de santé s'efforce de respecter. Nous étudions des solutions de rechange qui correspondraient mieux aux diverses réalités des ménages que nous servons. Nous nous sommes engagés à continuer d'améliorer nos processus afin que nos données brossent un portrait fidèle des expériences vécues par toutes les personnes, quelle que soit l'identité de genre ou la structure familiale.

LE COÛT D'UNE ALIMENTATION SAINES DANS LE TIMISKAMING, 2024

Scénario de revenu	Description du scénario	Revenu mensuel	Loyer mensuel en dollars et en pourcentage du revenu total		Coût mensuel des aliments en dollars et en pourcentage du revenu total		Argent qui reste pour les autres besoins fondamentaux
Scénario 6 	Personne seule, Programme ontarien de soutien aux personnes handicapées – 1 adulte (homme de 31 à 50 ans)	1 484 \$	1 228 \$	83 %	461 \$	31 %	-205 \$
Scénario 7 	Personne âgée seule - 1 adulte (femme de 70 ans et plus); revenu provenant de la Sécurité de la vieillesse et du Supplément de revenu garanti (SV/SRG)	2 087 \$	1 228 \$	59 %	332 \$	16 %	527 \$
Scénario 8 	Couple marié, Programme ontarien de soutien aux personnes handicapées – 2 adultes (homme et femme de 31 à 50 ans)	2 631 \$	1 228 \$	47 %	767 \$	29 %	636 \$
Scénario 9 	Personne enceinte seule, Programme ontarien de soutien aux personnes handicapées - 1 adulte (femme de 19 à 30 ans)	1 524 \$	1 228 \$	81 %	382 \$	25 %	-86 \$
Scénario 10 	Famille monoparentale avec 2 enfants, travail à temps plein au salaire minimum - 1 adulte (femme de 31 à 50 ans), 2 enfants (fille de 3 ans et garçon de 4 ans); revenu généré par une personne travaillant 40 heures par semaine au salaire horaire minimum de 16,55 \$ pendant 39 semaines et de 17,20 \$ pendant 13 semaines (salaire minimum en 2024)	4 685 \$	1 358 \$	29 %	782 \$	17 %	2 545 \$
Scénario 11 	Famille monoparentale avec 2 enfants, Ontario au travail - 1 adulte (femme de 31 à 50 ans), 2 enfants (fille de 3 ans et garçon de 4 ans)	2 892 \$	1 358 \$	47 %	782 \$	27 %	752 \$
Scénario 12 	Famille de quatre demandeurs d'asile, travail à temps plein au salaire minimum - 2 adultes (homme et femme de 31 à 50 ans) avec 2 enfants (fille de 8 ans et garçon de 14 ans); revenu généré par une personne travaillant 40 heures par semaine au salaire horaire minimum de 16,55 \$ pendant 39 semaines et de 17,20 \$ pendant 13 semaines (salaire minimum en 2024)	3 268 \$	1 643 \$	50 %	1 332 \$	41 %	293 \$
Scénario 13 	Personne seule, travail précaire à temps partiel dans l'économie de petits boulots - 1 adulte (homme de 31 à 50 ans), environ 30 heures de travail par semaine	1 713 \$	975 \$	57 %	461 \$	27 %	277 \$

*Les valeurs sont arrondies au dollar le plus près. **Les dépenses alimentaires sont fondées sur les résultats de la version 2024 du panier de provisions nutritif pour la région du Timiskaming, qui comprend des facteurs d'ajustement pour la taille du ménage.

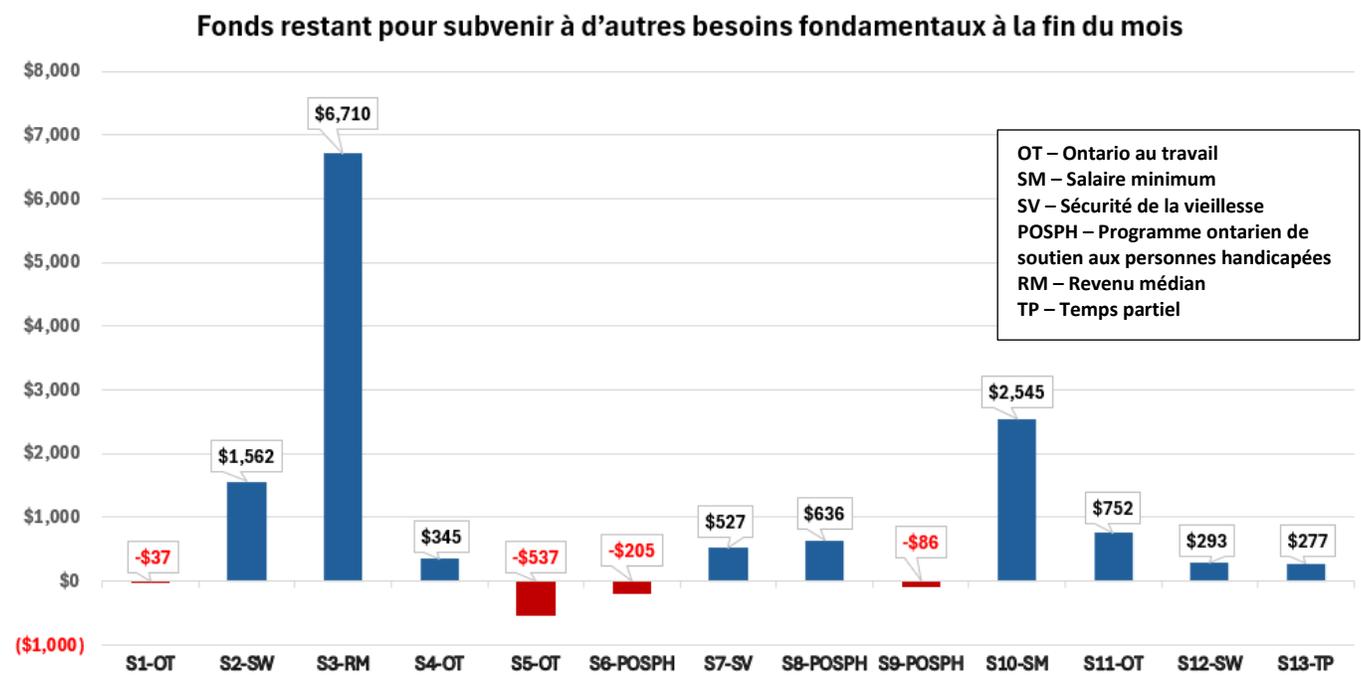


Figure 1 : Somme du revenu mensuel qui reste pour subvenir aux autres besoins après avoir acheté de la nourriture et payé le loyer. Ce graphique met en évidence quatre scénarios (scénarios 1, 5, 6 et 9), où les ménages bénéficiant des prestations d'aide sociale (OT, POSPH) sont en situation de déficit.

Principales conclusions tirées des scénarios

- Difficultés financières des ménages à faible revenu :** Dans bien des cas, les ménages qui dépendent d'Ontario au travail (OT) ou du Programme ontarien de soutien aux personnes handicapées (POSPH) n'ont plus assez d'argent après avoir payé le loyer et la nourriture. Ces programmes ne fournissent pas un revenu suffisant, car le financement n'a pas suivi la hausse du coût de la vie, ce qui nuit à la capacité des bénéficiaires de subvenir à leurs besoins fondamentaux. Les scénarios 1, 5, 6 et 9 montrent à quel point il est difficile pour les familles de subvenir à ces besoins.
- Risque plus élevé pour les chefs de famille monoparentale et les personnes enceintes :** Les chefs de famille monoparentale (p. ex., scénarios 4, 10 et 11) et les personnes enceintes (scénario 9) doivent relever des défis supplémentaires, car leurs besoins en nourriture sont plus grands, ils doivent payer les frais de garderie et l'aide financière qu'ils reçoivent n'est pas suffisante.
- Un emploi ne suffit pas :** Les personnes qui travaillent à temps plein au salaire minimum (scénarios 2, 10 et 12) consacrent une part importante de leur revenu, soit de 45 % à 90 %, à la nourriture et au loyer, de sorte qu'il leur reste peu d'argent pour d'autres dépenses. Les personnes dont l'horaire de travail est instable ou qui sont peu rémunérées ont encore plus de difficultés à stabiliser leur situation financière (scénario 13).
- Stabilité des ménages au revenu plus élevé :** Les ménages au revenu plus élevé (scénario 3) consacrent moins d'argent au loyer et à la nourriture et peuvent donc dépenser davantage

pour subvenir à d'autres besoins. La situation est très différente de celle des familles à faible revenu, ce qui démontre qu'un revenu plus élevé procure une plus grande sécurité financière.

Première étude de cas – Cheffe de famille monoparentale et prestataire d'Ontario au travail



Maria a 41 ans. Elle est veuve et habite à Temiskaming Shores, en Ontario, avec ses deux enfants : Isabella, 8 ans, et Lucas, 14 ans. Son époux est décédé il y a deux ans. Depuis, Maria éprouve des difficultés émotionnelles et financières. Elle a été propriétaire d'un petit magasin qu'elle a dû fermer pendant la pandémie, ce qui l'a privée d'un revenu stable. Aujourd'hui, elle dépend du soutien financier d'OT et son revenu ne lui permet pas de payer toutes ses factures.

Maria a des problèmes de santé chroniques depuis le décès de son époux. Elle souffre notamment de dépression et d'anxiété, qui l'obligent à prendre des médicaments qu'elle doit payer elle-même. Il est encore plus difficile de gérer ses finances, car Lucas a commencé ses études secondaires et veut se joindre à l'équipe de soccer cet été et Isabella veut suivre des cours de danse avec ses amies. Après avoir payé la nourriture et le loyer de son appartement de deux chambres, Maria dispose d'environ 345 \$ jusqu'à la fin du mois. De plus, elle doit acheter des médicaments sur ordonnance, notamment des antidépresseurs et des anxiolytiques, ce qui met encore plus de pression sur ses ressources financières limitées.

La famille ne peut pas se permettre des articles essentiels, comme des fournitures scolaires et des médicaments, ni les services publics, le téléphone et l'assurance automobile. Maria doit subvenir aux besoins fondamentaux de sa famille avant d'offrir des activités amusantes à ses enfants. Elle essaie de leur dissimuler ses inquiétudes, mais est de plus en plus anxieuse, surtout au début de l'année scolaire. Comme c'est le cas pour un grand nombre de familles dans une situation semblable, les dépenses consacrées à la nourriture sont la première chose qu'elle réduit, ce qui ne fait qu'aggraver la situation. Maria fait tout ce qu'elle peut, mais a de la difficulté à composer avec tous ses problèmes.

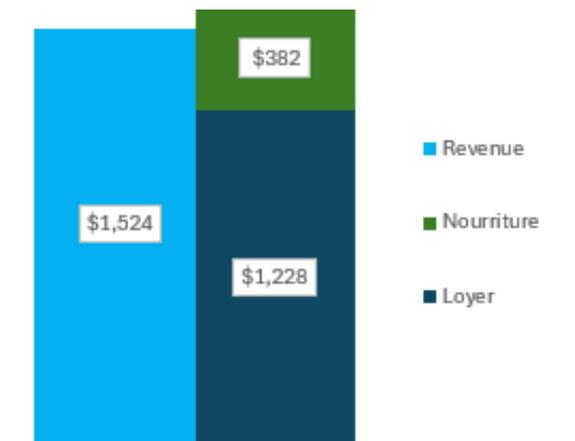


Figure 3 : Comparaison du revenu mensuel et du coût de la nourriture et du loyer pour une personne enceinte seule qui touche des prestations du Programme ontarien de soutien aux personnes handicapées.

Deuxième étude de cas – Personne enceinte touchant des prestations du Programme ontarien de soutien aux personnes handicapées



Samantha a 25 ans et est enceinte de son premier enfant. Elle vit seule à Kirkland Lake et touche des prestations du POSPH en raison d'un handicap qui l'empêche de travailler. Elle reçoit ces prestations depuis l'âge de 22 ans. Sa grossesse présente un risque élevé et son médecin lui a dit d'éviter le stress et le surmenage.

Les prestations du POSPH que reçoit Samantha ne lui permettent pas de subvenir à tous ses besoins après avoir payé le loyer. Les personnes enceintes doivent manger davantage pour se nourrir et favoriser le développement du bébé. Le coût de la nourriture dépasse l'allocation nutritionnelle en période de grossesse qui leur est accordée. De plus, les personnes enceintes ont des dépenses supplémentaires, comme des vêtements de grossesse, des vitamines et des articles pour bébés, comme un berceau et une poussette.

Après avoir payé le loyer et les services publics, Samantha a environ 256 \$ jusqu'à la fin du mois. Ce montant doit couvrir l'épicerie, les soins personnels et les dépenses imprévues. Si Samantha veut acheter de la nourriture et payer le loyer de son appartement d'une chambre à Kirkland Lake, il lui manquera 86 \$ à la fin du mois. Elle doit souvent prendre des décisions difficiles et choisir quelles factures elle paiera, quelles factures devront attendre et quel besoin fondamental sera sa priorité. Par conséquent, Samantha a commencé à sauter des repas pour pouvoir payer le loyer, les services publics et les autres coûts de la vie, et acheter les produits de première nécessité dont elle a besoin pour son bébé.

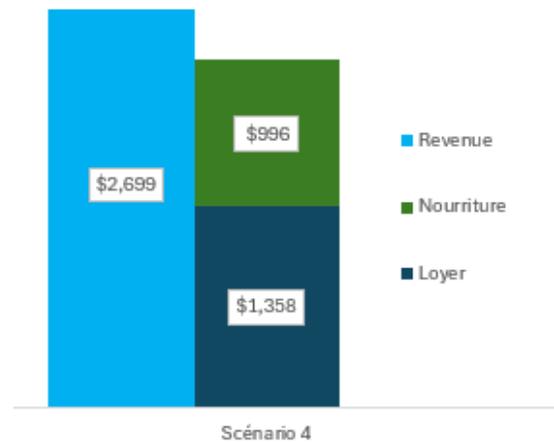


Figure 2 : Comparaison du revenu mensuel et du coût mensuel de la nourriture et du loyer pour une adulte ayant deux enfants qui touche des prestations d'Ontario au travail.

Discussion

Les familles en situation d'insécurité alimentaire doivent souvent faire des choix difficiles, comme acheter de la nourriture moins nutritive et moins coûteuse ou sauter des repas afin de joindre les deux bouts, ce qui peut entraîner une détérioration de la santé physique et mentale^{5-7, 12-17}. La hausse du prix des aliments, des loyers et d'autres coûts de la vie fait en sorte qu'il est encore plus difficile pour les résidents du Nord et des régions éloignées de survivre. Comme il n'y a pas de services de transport en commun dans certaines villes, comme Kirkland Lake, Englehart, Larder Lake et Matachewan, il est difficile pour les citoyens de se rendre à l'épicerie. Dans certaines régions, comme à Temagami, la seule épicerie de la localité est ouverte uniquement pendant quatre mois par année, l'été, ce qui laisse peu de choix aux résidents.

Les banques alimentaires et les organismes d'aide alimentaire ne sont PAS la solution

Au Canada, l'approche du gouvernement pour lutter contre l'insécurité alimentaire repose sur le financement des organismes d'aide alimentaire. Or, seuls 20,6 % des personnes en situation d'insécurité alimentaire grave y ont recours, car la plupart d'entre elles préfèrent demander à leur famille de leur prêter de l'argent^{22, 23}. Ce pourcentage est encore plus faible pour les personnes dont la situation est moins grave²². Les banques alimentaires et les programmes communautaires d'aide alimentaire offrent uniquement une aide de courte durée et ne s'attaquent pas aux causes sous-jacentes de l'IAM^{22, 23}. De plus, ils peuvent créer une dépendance chez les utilisateurs et ne revendiquent pas de changements à long terme, comme la hausse du salaire minimum et l'amélioration du filet de sécurité sociale²³. En outre, les banques alimentaires doivent composer avec

des réalités complexes, comme les préférences alimentaires, les besoins alimentaires, notamment ceux découlant des croyances religieuses, les difficultés d'accès des utilisateurs découlant du manque de services de transport, les longs temps d'attente, les heures d'ouverture limitées et l'impact négatif du recours à leurs services sur la dignité personnelle^{12, 23}. Les organismes d'aide alimentaire sont un remède provisoire à un enjeu beaucoup plus vaste.

Mythes répandus au sujet de l'insécurité alimentaire

Il y a de nombreuses idées erronées en ce qui concerne l'insécurité alimentaire. Il faut rectifier ces croyances populaires afin de trouver des solutions efficaces.

- i. **Mythe : Les personnes âgées sont les plus vulnérables à l'IAM.**
 - a. **Fait :** Bien que certaines personnes âgées soient en situation d'insécurité alimentaire, ce problème touche davantage les groupes plus jeunes, comme les chefs de famille monoparentale et les familles ayant des enfants^{24, 25}. Les programmes comme la Sécurité de la vieillesse (SV) et le Supplément de revenu garanti (SRG) forment un filet de sécurité financière^{24, 25}. La hausse du coût de la vie n'épargne personne, y compris les personnes à revenu fixe. Cela dit, il faut évaluer les habitudes alimentaires des personnes âgées afin de déterminer leurs besoins précis et d'y répondre.
- ii. **Mythe : Un meilleur accès à la nourriture grâce aux programmes des organismes d'aide alimentaire réduira l'IAM.**
 - a. **Fait :** Malgré une augmentation de l'utilisation des banques alimentaires au Canada, l'insécurité alimentaire persiste **parce que** les programmes d'aide, comme les banques alimentaires, procurent un répit de courte durée^{26, 27}. Ces programmes ne règlent pas les causes fondamentales de l'insécurité alimentaire, c'est-à-dire la pauvreté et un revenu insuffisant^{27, 12, 25}. Un grand nombre de familles en situation d'insécurité alimentaire n'ont pas recours à ces programmes par crainte d'être stigmatisées, parce qu'elles ont de la difficulté à y accéder ou parce que les banques alimentaires ne répondent pas à leurs besoins sur le plan culturel ou de la santé²².
- iii. **Mythe : Les programmes d'aide alimentaire à l'école atténuent l'IAM chez les enfants.**
 - a. **Fait :** Les programmes d'aide alimentaire à l'école, comme le Programme d'alimentation saine pour les élèves, fournissent des aliments sains aux enfants à l'école, mais ne réduisent pas l'insécurité alimentaire à la maison. Un grand nombre d'enfants faisant partie d'un ménage en situation d'insécurité alimentaire ne mangent pas à leur faim quand ils ne sont pas à l'école²⁸. Ces programmes pourraient même amener les enfants à craindre davantage que leur famille n'ait pas assez à manger, ce qui ne fait qu'intensifier l'impact émotionnel de l'IAM²⁹.
- iv. **Mythe : Les personnes sans emploi sont les seules à se retrouver en situation d'insécurité alimentaire.**
 - a. **Fait :** Un grand nombre d'adultes en âge de travailler sont en situation d'insécurité alimentaire parce que leur salaire trop faible et le coût de la vie élevé ne leur laissent pas assez d'argent pour acheter la nourriture dont ils ont besoin^{6, 12, 30}. En 2022, le salaire était la principale source de revenu de 60 % des ménages en situation d'insécurité alimentaire³¹. L'insécurité alimentaire est davantage liée à l'instabilité du revenu, à la précarité de l'emploi et au coût de la vie élevé qu'au chômage³¹.

- v. **Mythe : Les ménages en situation d'insécurité alimentaire font des achats inutiles, n'ont pas les compétences nécessaires en matière d'alimentation ou manquent de motivation.**
 - a. **Fait :** Les ménages en situation d'insécurité alimentaire accordent la priorité à leurs besoins fondamentaux, comme le logement et les services publics, ce qui leur laisse moins d'argent pour la nourriture³². Ils travaillent fort pour joindre les deux bouts et leurs compétences en matière d'alimentation sont semblables à celles des ménages qui ne sont pas dans cette situation. Toutefois, leur faible revenu et le stress financier font en sorte qu'il est difficile pour eux de se sortir de la pauvreté. En Ontario, un grand nombre de ménages en situation d'insécurité alimentaire doivent choisir entre se nourrir, se loger et subvenir à d'autres besoins fondamentaux. Le problème ne peut pas être réglé uniquement en modifiant les dépenses ou en améliorant les compétences en matière d'alimentation.
- vi. **Mythe : Les programmes qui apprennent à préparer un budget et développent les compétences en matière d'alimentation sont utiles pour toutes les personnes en situation d'insécurité alimentaire.**
 - a. **Fait :** La plupart des familles à faible revenu ont des compétences en matière d'alimentation semblables à celles des familles qui ne sont pas en situation d'insécurité alimentaire et sont deux fois plus susceptibles de préparer un budget alimentaire³³. Toutefois, elles doivent relever des défis supplémentaires découlant du manque de services de transport, de la précarité du logement, du manque d'électroménagers essentiels et du manque d'espace de rangement pour la nourriture¹². Les stratégies comme l'achat en vrac et la recherche d'aubaines s'avèrent efficaces pour les personnes qui ont plus d'argent à dépenser, et non pour celles en situation d'insécurité alimentaire modérée ou grave³³. Il est important de comprendre les besoins des personnes dans cette situation et de leur fournir un soutien qui y est adapté³³.

Solutions fondées sur le revenu

Hausser les salaires et les taux d'aide sociale

Un salaire viable et des taux d'aide sociale plus élevés sont essentiels pour lutter contre l'IAM, particulièrement en Ontario, où le coût de la vie a augmenté beaucoup plus que les salaires⁶. Un salaire viable est le montant d'argent dont on a besoin pour subvenir à ses besoins fondamentaux, comme l'alimentation, le logement et le transport, sans avoir à dépendre de l'aide publique et des organismes d'aide alimentaire. En 2024, le salaire horaire viable en Ontario variait de 19,50 \$ à London à 26,00 \$ dans la région du grand Toronto et à 20,30 \$ dans le Nord de l'Ontario⁴. Or, le salaire minimum est de 17,20 \$ l'heure dans la province, un montant insuffisant pour subvenir à ces besoins. C'est pourquoi les travailleurs ont du mal à acheter des aliments sains, tel qu'illustré dans le scénario 2 (voir le tableau 2). Au Canada, 60 % des personnes en situation d'insécurité alimentaire dépendaient de leur revenu d'emploi. Par conséquent, les salaires peu élevés et la précarité d'emploi contribuent considérablement à l'IAM³¹. En Ontario, 67 % des ménages touchant des prestations d'aide sociale sont en situation d'insécurité alimentaire. Ce pourcentage stupéfiant montre que les systèmes de soutien actuels sont inadéquats¹². Des taux d'aide sociale majorés et un salaire viable aideraient les personnes dans cette situation à acheter des aliments nutritifs. Ainsi, elles auraient moins besoin des

programmes d'aide alimentaire d'urgence. Si on ne comble pas ces écarts de revenu, l'insécurité alimentaire persistera.

Mettre en place un revenu de base garanti

Un revenu de base garanti (RBG) permettrait de réduire la pauvreté et l'insécurité alimentaire^{12, 25, 34}. Il procurerait une sécurité financière en fournissant aux bénéficiaires un revenu suffisant pour subvenir à leurs besoins fondamentaux, comme l'alimentation, le logement et les soins de santé, tout en éliminant les obstacles et les préjugés associés aux programmes d'aide sociale actuels. Les prestataires d'un RBG peuvent acheter des aliments nutritifs, car ils craignent moins que leur salaire soit imprévisible ou insuffisant³⁴. Les projets pilotes réalisés en Ontario et à Terre-Neuve montrent que les initiatives de soutien du revenu sont efficaces. Par exemple, les réformes de Terre-Neuve-et-Labrador, notamment l'indexation de l'aide sociale à l'inflation et l'augmentation de l'allocation pour régime alimentaire spécial, ont réduit l'HFI de 59,9 % à 33,5 %.^{12, 25, 34}. En outre, les programmes comme la Sécurité de la vieillesse et le Supplément de revenu garanti (SRG) ont démontré qu'un revenu de base stable peut réduire le risque d'insécurité alimentaire de 50 % chez les adultes seuls à faible revenu lorsqu'ils atteignent l'âge de 65 ans²⁵. En veillant à ce que les Canadiens et Canadiennes aient les ressources financières nécessaires pour s'épanouir, un RBG contribuerait grandement à rendre la société plus équitable.

Conclusion

L'alimentation est un droit de la personne fondamentale. Personne au Canada ne devrait être forcé de choisir entre payer le loyer et se nourrir. L'IAM est un enjeu complexe qui ne peut pas être réglé simplement par des solutions à court terme faisant appel aux organismes d'aide. Les banques alimentaires offrent une aide de courte durée et ne peuvent pas s'attaquer aux causes fondamentales de l'insécurité alimentaire, soit la pauvreté et les faibles salaires. Pour lutter efficacement contre l'insécurité alimentaire au Canada, les gouvernements fédéral et provinciaux doivent mettre en œuvre des solutions à long terme fondées sur le revenu, comme verser un salaire viable, hausser les taux d'aide sociale et mettre sur pied un RBG. De telles politiques fourniraient aux ménages les fonds nécessaires pour subvenir à leurs besoins fondamentaux et réduiraient leur dépendance aux organismes d'aide alimentaire. De plus, en rendant le logement, la garde d'enfants et d'autres services plus abordables et en créant des emplois stables qui offrent un salaire viable, on réduirait l'insécurité alimentaire. En adoptant des réformes systémiques qui s'attaquent aux causes fondamentales de l'insécurité alimentaire, nous pouvons créer une société meilleure et plus juste pour tous les résidents du Timiskaming. **Nous avons tous un rôle à jouer** pour y parvenir. Les employeurs de la région peuvent offrir des salaires viables et des avantages sociaux, et les municipalités peuvent mettre en œuvre des plans de réduction de la pauvreté afin d'atténuer l'insécurité alimentaire. Les écoles peuvent veiller à ce que leurs programmes soient équitables et préservent la dignité des utilisateurs. Quant à eux, les groupes communautaires peuvent renforcer leurs liens avec les communautés autochtones afin de mieux comprendre les besoins de ces dernières en matière de sécurité alimentaire et d'y répondre. Les médias peuvent sensibiliser le public à la prévalence de l'insécurité alimentaire et à ses effets sur la santé, et les fournisseurs de soins de santé peuvent appuyer la formation sur la sécurité culturelle et évaluer les pressions financières de leurs patients afin de mieux les comprendre et mieux les soutenir. Ce n'est qu'en adoptant une approche commune que nous pourrons apporter des changements

systemiques viables et veiller à ce que toute la population canadienne ait accès à la nourriture dont elle a besoin pour s'épanouir.

Que peuvent faire les communautés?

Employeurs de la région : Verser un salaire viable, accorder des prestations de maladie et des congés de maladie payés et offrir une aide pour la garde d'enfants ainsi qu'un horaire de travail flexible.

Municipalités : Continuer de mettre en œuvre le Plan de sécurité et de bien-être communautaires du district de Timiskaming afin de lutter contre la pauvreté, y compris des stratégies comme le RBG, des salaires viables et des services de transport abordables.

Gouvernement provincial : Adopter des mesures législatives qui fixent des cibles de réduction de l'insécurité alimentaire dans le cadre de la Stratégie ontarienne de réduction de la pauvreté. Aligner le salaire minimum sur le coût de la vie en Ontario. Hausser les prestations d'aide sociale et les indexer à l'inflation. Accorder des prestations supplémentaires pour des besoins précis, comme le logement et la garde d'enfants et envisager la mise en œuvre d'un RBG.

Gouvernement fédéral : Mettre en œuvre des politiques fondées sur le revenu prévoyant notamment la hausse de crédits d'impôt, la diminution des taux d'imposition des ménages à faible revenu, l'élargissement de l'allocation canadienne pour enfants et la mise en œuvre d'un RBG pour les adultes de 18 à 64 ans.

Écoles : S'assurer que tous les programmes favorisent la dignité, l'équité et l'inclusion en déterminant si les activités risquent, involontairement, d'amener les élèves en situation d'insécurité alimentaire à se sentir jugés ou exclus. Dans la mesure du possible, mettre les familles en contact avec les services gratuits de préparation des déclarations de revenus et les services de soutien locaux fondés sur le revenu.

Groupes communautaires : Renforcer les liens avec les communautés autochtones afin de cerner leurs besoins en matière de sécurité alimentaire. Soutenir les solutions viables mises en œuvre par ces communautés en misant sur la collaboration. Demander l'adoption de politiques fondées sur le revenu afin de mettre un terme à l'insécurité alimentaire.

Médias : Sensibiliser le public à la prévalence de l'IAM, à ses causes fondamentales et à ses impacts sur la santé afin d'obtenir son appui à la mise en œuvre de solutions.

Fournisseurs de soins de santé : Encourager les fournisseurs de soins de santé à suivre une formation sur la sécurité culturelle des Autochtones. Discuter des effets de l'IAM sur la santé. Évaluer les difficultés financières des patients afin de mieux comprendre leurs besoins et de leur offrir un soutien adéquat.

Références

1. Santé publique Ontario. *Response to scientific/technical request: Household food insecurity estimates from the Canadian Income Survey 2018-2020*, 2023.
2. Santé publique Ontario. *L'insécurité alimentaire chez les enfants d'après les données de l'Enquête canadienne sur la santé des enfants et des jeunes*, 2024. Consulté le 4 mars 2025. https://www.publichealthontario.ca/-/media/Documents/C/2023/food-insecurity-children-youth-canada-survey.pdf?rev=5253cf07c77d47abacdb77059bd9cfc6&sc_lang=fr
3. Gouvernement du Canada. *Taux de salaire minimum horaire général au Canada depuis 1965*, 2025. Consulté le 4 mars 2025. <https://minwage-salairemin.service.canada.ca/fr/since1965.html>
4. Pickthorne, C. *Updated 2024 Living Wage Rates*, Ontario Living Wage Network, 2024. Consulté le 4 mars 2025. ontariolivingwage.ca
5. Men, F., C. Gundersen, M.L. Urquia et V. Tarasuk. « Food insecurity is associated with higher healthcare use and costs among Canadian adults », *Health Aff.*, 39(8), 2020, p. 1377-1385. doi : 10.1377/hlthaff.2019.01637
6. Tarasuk, V., T. Li et A.A. Fafard St-Germain. *Insécurité alimentaire des ménages au Canada, 2021*, Toronto, Research to identify policy options to reduce food insecurity (PROOF), 16 août 2022. Consulté le 4 mars 2025. <https://proof.utoronto.ca/resource/household-food-insecurity-in-canada-2021/>
7. *New data on household food insecurity in 2023*, Toronto, Research to identify policy options to reduce food insecurity (PROOF), publié le 26 avril 2024. Consulté le 4 mars 2025. <https://proof.utoronto.ca/2024/new-data-on-household-food-insecurity-in-2023/>
8. Johal, R. *After three cities in Ontario declare food insecurity an emergency, experts hope for more action from Doug For*, PressProgress, 31 janvier 2025. Consulté le 4 mars 2025. <https://pressprogress.ca/after-three-cities-in-ontario-declare-food-insecurity-an-emergency-experts-hope-for-more-action-from-doug-ford/>
9. Statistique Canada. *Recensement de la population de 2021 (district de Timiskaming)*, numéro au catalogue de Statistique Canada 98-316-X2021001, Ottawa, 15 décembre 2022. Consulté le 4 mars 2025.
10. *Measuring Indigenous Food Insecurity Through CIS and CCHS*, Toronto, Research to identify policy options to reduce food insecurity (PROOF), mis à jour le 4 septembre 2024. Consulté le 4 mars 2025. <https://proof.utoronto.ca/resources/indigenous-food-insecurity/>
11. Bureau de santé du Nord-Ouest. *Real Cost of Eating Well in Northwestern Ontario Report and Recommendations, 2023*, 2024. Consulté le 4 mars 2025. <https://www.nwhu.on.ca/wp-content/uploads/2024/03/The-Real-Cost-of-Eating-Well-in-Northwestern-Ontario.pdf>
12. Diététistes en santé publique de l'Ontario. *Énoncé de position et recommandations sur les réponses à l'insécurité alimentaire*, 2020. Consulté le 4 mars 2025. <https://www.odph.ca/membership/documents/loadDocument?download=1&id=5883#upload/membership/document/2022-10/odph2022-frenchstatement.pdf>
13. Taitt, C., M. L'Abbe, P. Smith et coll. « The association between food insecurity and incident type 2 diabetes in Canada: a population-based cohort study », *PLoS One*, 13(5), 2018 : e0195962. doi : 10.1371/journal.pone.0195962
14. Tarasuk, V., A. Mitchell, L. McLaren et coll. « Chronic physical and mental health conditions among adults may increase vulnerability to household food insecurity », *J Nutr.*, 143(11), 2013, p. 1785-1793. <https://doi.org/10.3945/jn.113.178483>
15. Men, F., F. Elgar et V. Tarasuk. « Food insecurity is associated with mental health problems among Canadian youth », *J Epidemiol Community Health*, 75(8), 2021, p. 741-748. <https://doi.org/10.1136/jech-2020-21614>

16. Jessiman-Perreault, G., et L. McIntyre. « The household food insecurity gradient and potential reductions in adverse population mental health outcomes in Canadian adults », *SSM -Population Health*, 3, 2017, p. 464-472. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2017.05.013>
17. Shafiee, M., H. Vatanparast, B. Janzen et coll. « Household food insecurity is associated with depressive symptoms in the Canadian adult population », *J. Affect. Disord*, 279, 2021, p. 563-571. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.10.057>
18. Tarasuk, V., J. Cheng, C. de Oliveira et coll. « Association between household food insecurity and annual health care costs », *CMAJ*, 187(14), 2015, p. E429-E436. doi : 10.1503/cmaj.150234
19. Gouvernement du Canada. *Panier de provisions nutritif – Canada*, 2 février 2020. Consulté le 4 mars 2025. <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/surveillance-aliments-nutrition/panier-provisions-nutritif-canada.html>
20. Gouvernement du Canada. *Contenu de la version 2019 du panier de provisions nutritif*, 2 février 2020. Consulté le 4 mars 2025. <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/surveillance-aliments-nutrition/panier-provisions-nutritif-canada/contenu.html>
21. Diététistes en santé publique de l'Ontario. *Monitoring food affordability in Ontario, methodology, Ontario Nutritious Food Basket Costing*, 2024 version 5, 2025.
22. Loopstra, R., et V. Tarasuk. « The Relationship Between Food Banks and Household Food Insecurity Among Low-Income Toronto Families », *Canadian Public Policy*, 39(4), p. 4-8. <https://doi.org/10.3138/CP.38.4.497>
23. Ionescu-Ittu, R., M.M. Glymour et J.S. Kaufman. « A difference-in-differences approach to estimate the effect of income-supplementation on food insecurity », *Prev Med*, 70, 2015, p. 108-116. doi : 10.1016/j.ypmed.2014.11.017
24. McIntyre, L., P.B. Patterson, L.C. Anderson et C.L. Mah. *Household Food Insecurity in Canada: Problem Definition and Potential Solutions in the Public Policy Domain*, <https://doi.org/10.3138/cpp2015-066> [Internet], 4 février 2016 [cité le 9 janvier 2024], 42(1), p. 83-93. Accessible à <https://www.utpjournals.press/doi/10.3138/cpp.2015-066>.
25. Tarasuk, V. *Le revenu de base garanti et ses implications pour l'insécurité alimentaire des ménages, 2017*, Institut des politiques du Nord, rapport de recherche n° 24. Consulté le 4 mars 2025. https://www.northernpolicy.ca/upload/documents/publications/reports-new/tarasuk_big-and-food-insecurity-fr.pdf.
26. Tarasuk, V., A.A. Fafard St-Germain et R. Loopstra. « The Relationship Between Food Banks and Food Insecurity: Insights from Canada », *Voluntas*, 31(5), 1^{er} octobre 2020, p. 841-852.
27. Feed Ontario. *Rapport sur la faim 2023 : Pourquoi les Ontariens n'arrivent pas à avancer?*, 2023. [Cité le 20 septembre 2024]. Accessible à : <https://feedontario.ca/fr/recherche/rapport-sur-la-faim-2023/>.
28. Options politiques. *Le programme national d'alimentation scolaire ne réglera pas l'insécurité alimentaire* [Internet], 2023. Consulté le 4 mars 2025. <https://policyoptions.irpp.org/magazines/january-2023/a-national-school-food-policy-is-nosubstitute-for-reducing-food-insecurity/>
29. PROOF. *Open Letter: Stop headlining the pan-Canadian school food policy as a way to reduce food insecurity among children*, 2022. Consulté le 4 mars 2025. <https://proof.utoronto.ca/resource/open-letter-on-schoolfood-policy-consultation/>
30. Tarasuk, V., A. Mitchell et N. Dachner. *Insécurité alimentaire des ménages au Canada, 2017-2018*, 2020. Consulté le 4 mars 2025. <https://proof.utoronto.ca/wp-content/uploads/2020/03/Household-Food-Insecurity-in-Canada-2017-2018-Full-Reportpdf.pdf>
31. Li, T., A.A. Fafard St-Germain et V. Tarasuk. *L'insécurité alimentaire des ménages au Canada, 2022*, 2023. Consulté le 4 mars 2025. <https://proof.utoronto.ca/wp-content/uploads/2023/12/Linsecurite-alimentaire-des-menages-au-Canada-2022-PROOF.pdf>

32. PROOF. *The Spending Patterns of Food Insecure Households*, 2018. Consulté le 4 mars 2025. <https://proof.utoronto.ca/resource/the-spending-patterns-of-food-insecure-households/>
33. PROOF. *Food Procurement, Food Skills & Food Insecurity*, 2017. Consulté le 4 mars 2025. <https://proof.utoronto.ca/resource/food-procurement-food-skills-food-insecurity/>
34. Ferdosi, M., T. McDowell, A. Ma, K. David, R. Ederer et B. Martin. *Life on Basic Income: Stories from Southern Ontario*, table ronde de Hamilton sur la réduction de la pauvreté, Université Carlton, faculté de travail social, 2023. https://repository.library.carleton.ca/concern/research_works/1c18dh06t