

Quand le plaisir de manger devient essentiel : repenser le soutien alimentaire par les organismes communautaires

France Desjardins et Pierre-André Tremblay,
Université du Québec à Chicoutimi

ABSTRACT

Although free access to food is a common response to food insecurity, it does not guarantee consumption. Our research examines how the concept of pleasure can be incorporated into food support programmes offered by community organizations in Québec. A mixed methodology was employed to analyze the relationship between experienced food insecurity and the pleasure of eating. The results offer theoretical and practical ways forward, emphasizing the importance of considering the notion of choice in interventions. They provide food for thought and suggest to public decision-makers that they adopt a collective approach to combating food insecurity, enabling people to rediscover the pleasure of eating.

RÉSUMÉ

Bien que l'accès gratuit à des aliments soit une réponse courante à l'insécurité alimentaire, il ne garantit pas leur consommation. Notre recherche examine comment la notion de plaisir peut s'intégrer aux offres de soutien alimentaires des organismes communautaires québécois. Une méthodologie mixte a permis d'analyser les liens entre l'insécurité alimentaire vécue et le plaisir de manger. Les résultats proposent des pistes théoriques et opérationnelles, insistant sur l'importance de considérer la notion de choix dans les interventions. Ces pistes proposent des réflexions tout en suggérant aux décideurs publics d'adopter une approche collective dans la lutte contre l'insécurité alimentaire afin que les personnes mangeuses puissent renouer avec le plaisir de manger.

Keywords / Mot clés : pleasure, food insecurity, community organisation, precarity, James Bay, Québec / plaisir, insécurité alimentaire, organisme communautaire, précarité, Baie-James, Québec

INTRODUCTION

Les organismes communautaires occupent une place importante dans la société civile québécoise, car ils se situent à l'interface entre la société et les appareils relevant du domaine étatique.¹ Leur mission fondamentale est d'apporter des réponses collectives à des besoins sociaux individuels ou collectifs. Ils contribuent ainsi au développement social du Québec, en particulier en offrant des services de prévention, d'aide et de soutien à la population (Savard, Bourque, et Lachapelle, 2015; Savard et Proulx, 2012). Ce rôle en a fait des partenaires privilégiés du ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec, dont ils reçoivent généralement la plus grande part de leur financement, tout en conservant leur autonomie organisationnelle et juridique (Leclercq et al., 2020). Généralement constitués en organisations sans but lucratif (OSBL), ils peuvent œuvrer dans la défense des droits, mais la plupart sont des « groupes de services » se consacrant à l'offre de soutien aux particuliers.

Leur nombre a cru avec les transformations de l'État-providence depuis les années 1980. Selon l'Alliance des travailleuses et des travailleurs de l'action communautaire et de l'action communautaire autonome (ATTACA), ils sont au nombre d'environ 8 000 et emploient près de 72 000 personnes se trouvant dans toutes les régions du Québec (ATTACA, 2025). Bien que leurs actions s'adressent à l'ensemble de la population, ils visent en particulier ses franges les plus fragilisées subissant les conséquences de la pauvreté. Les organismes communautaires s'inscrivent dans des champs complexes et variés, allant du logement à l'insertion en emploi, à la protection de l'environnement et à la violence à l'égard des femmes, mais se trouvent surtout dans le vaste secteur de la santé et des services sociaux (Jetté et Bergeron-Gaudin, 2020). C'est dans ce champ qu'ils ont développé des interventions contre l'insécurité alimentaire, laquelle ils abordent avec leur préoccupation habituelle de développement de pratiques innovantes, socialement ancrées et fondées sur la recherche d'*empowerment* individuel et collectif.

L'insécurité alimentaire apparaît lorsqu'un individu manque ou craint de manquer de nourriture en raison de ses ressources financières limitées. Que cette insécurité soit épisodique ou chronique, marginale, modérée ou grave—c'est-à-dire variable dans son intensité et dans sa durée—il reste que le revenu disponible du ménage demeure le meilleur indicateur de l'insécurité alimentaire, comme l'ont souligné Tarasuk, Mitchell, McLaren et McIntyre (2013) et Tarasuk et Mitchell (2020). Dans ces circonstances, les organismes communautaires qui ont pour mission de contrer l'insécurité alimentaire porteront assistance aux personnes en distribuant des boîtes de nourriture ou en servant des repas communautaires. Ils pourront aussi proposer des activités de production ou de transformation alimentaires. Plusieurs auteurs ont remarqué que dans ce contexte de charité ou de soutien, on a tendance à ne considérer que l'aspect fonctionnel, c'est-à-dire nutritionnel, de l'alimentation alors qu'on néglige souvent les autres dimensions de l'acte de s'alimenter (Estany et al., 2020; Godin et al., 2023; McAll et al., 2015; Riches, 2011).

Si ces actions permettent un accès aux aliments, Poulain (2017) nous rappelle avec justesse que l'accès à des aliments sains, même gratuit, ne garantit pas leur consommation. En effet, pour être consommés, les aliments doivent non seulement répondre aux besoins nutritionnels, mais aussi être connus et acceptés et apporter un certain plaisir (voir aussi Trémolières, 1970). Autrement dit, les qualités nutritionnelles d'un aliment sont nécessaires mais insuffisantes pour garantir sa

consommation et produire de la satisfaction. Certains auteurs définissent le *plaisir de manger* comme une réponse physiologique et biologique presque incontrôlable du corps aux aliments riches en matières grasses, en sucre et en sel (Cornil et Chandon, 2013; Loewenstein, 1996; Stroebe, van Koningsbruggen, Papies, et Aarts, 2013; van Strien, Frijters, Bergers, et Defares, 1986). D'autres proposent une définition qui intègre des dimensions différentes au plaisir de manger, comme l'expérience vécue lors de la préparation et de la consommation de l'aliment ou du repas, ainsi que le contexte social dans lequel ces activités alimentaires se déroulent (Bédard et al., 2020; Cornil et Chandon, 2016; Landry et al., 2018; Macht, Meininger, et Roth, 2005).

Prenant donc acte que peu de travaux évoquent la notion de plaisir de manger chez les personnes qui vivent de l'insécurité alimentaire, cet article cherchera une réponse à la question suivante : pour les personnes vivant de l'insécurité alimentaire, comment les organismes communautaires pourraient-ils contribuer à leur plaisir de manger? Pour ce faire, notre premier objectif est d'enrichir la proposition de Poulain (2017) qui suggère que l'accès à des aliments gratuits ne garantit pas leur consommation, car ceux-ci doivent, entre autres, apporter un certain plaisir. Notre second objectif est d'identifier la manière dont les personnes bénéficiaires ainsi que celles qui travaillent dans des organismes communautaires perçoivent la notion de plaisir de manger à travers les différentes offres de soutien alimentaires. Cette proposition permettra d'enrichir le peu d'écrits scientifiques qui vont au-delà de l'aspect fonctionnel de l'alimentation pour les personnes en situation d'insécurité alimentaire.

À cette fin, nous présenterons d'abord certains travaux sur l'insécurité alimentaire, ce qui nous permettra de saisir les concepts pertinents à son analyse. Nous aborderons ensuite le rôle actuel des organismes communautaires. Suivra une description de la méthodologie utilisée lors d'une recherche que nous avons réalisée dans une région nordique du Québec (Desjardins et Tremblay, 2023), dont les données servent de fondement à ce texte. L'article se terminera par la présentation et une discussion des résultats pour souligner les apports théoriques et pratiques de la recherche.

Cet article expose trois contributions. La première est une meilleure compréhension de la notion de plaisir de manger chez les personnes utilisatrices des offres de soutien des organismes communautaires. La seconde ouvre de nouvelles pistes de recherche en insistant sur la reconnaissance des rôles que peuvent jouer ces organismes envers les personnes en situation d'insécurité alimentaire. Enfin, sur le plan opérationnel, les décideurs publics pourraient bénéficier de ces résultats et les intégrer à leur prestation de services, par exemple lors d'événements où plusieurs personnes peuvent perdre leur emploi simultanément ou voir leurs revenus diminuer.

L'INSÉCURITÉ ALIMENTAIRE ET LE RÔLE DES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES

Dans cette section, nous considérerons rapidement les principaux écrits définissant l'insécurité alimentaire, pour ensuite traiter du rôle que les organismes communautaires jouent dans les efforts pour la contrer. Comme on le verra, ces organismes ont hérité de lourdes responsabilités, qu'ils remplissent de multiples façons où dépasser le strict champ des besoins primaires n'est pas facile.

L'insécurité alimentaire

Chaque année depuis 2004, le Canada mesure l'insécurité alimentaire sur son territoire à partir

d'un questionnaire standardisé. Ses dix-huit questions servent principalement à concevoir une échelle de sécurité et d'insécurité alimentaire sur une période de douze mois (Tarasuk, 2001). L'échelle de sécurité mesure la présence d'accès à de la nourriture alors que celle de l'insécurité alimentaire identifie le degré de sévérité de la situation (marginale, modérée ou grave). L'insécurité alimentaire *marginale* renvoie à la crainte de manquer de nourriture ou d'être limité dans ses choix lors de l'achat de denrées, faute d'argent. L'insécurité alimentaire *modérée* est vécue lorsqu'un ménage diminue la qualité ou la quantité de sa nourriture. L'insécurité alimentaire *grave* est observée lorsqu'un ménage se prive par la diminution de ses portions ou modifie ses habitudes alimentaires (par exemple, acheter des aliments en rabais ou ne plus cuisiner de repas équilibrés). Les épisodes d'insécurité alimentaire peuvent être isolés ou récurrents. Pour plusieurs auteurs, l'insécurité alimentaire est davantage vécue par les personnes vulnérabilisées par les inégalités sociales et économiques. Comparativement aux autres paiements récurrents tels que le loyer ou l'hypothèque, le budget dédié à l'alimentation est souvent compressible, une situation probablement accentuée par l'inflation récente des prix à la consommation (Lambie-Mumford, 2019; Pybus, Power, et Pickett, 2021). De l'avis commun, un budget limité est le principal facteur menant à l'insécurité alimentaire, ce qui explique l'importance accordée aux dons de nourriture.

Mais au-delà de ces dons et de cet accès gratuit à des aliments, les organismes communautaires peuvent-ils favoriser le plaisir de manger pour les personnes bénéficiaires? Comment pourraient-ils le faire à travers leurs offres de soutien? Afin de trouver des réponses à ces questions, il nous faut aborder le rôle des organismes communautaires auprès des personnes éprouvant de l'insécurité alimentaire.

Le rôle des organismes communautaires œuvrant en insécurité alimentaire au Québec

Au Québec, les organismes communautaires jouent un rôle d'acteurs de développement social et local dans une visée de justice sociale principalement afin d'améliorer la santé et le bien-être des populations précarisées. On a vu l'institutionnalisation de ce rôle lorsqu'en 2002, le gouvernement du Québec a adopté la Loi contre la pauvreté et l'exclusion sociale (Chapitre L-7). Dans les suites de cette loi, le ministère de la Santé et des Services Sociaux du Québec a publié en 2008 un *Cadre de référence en sécurité alimentaire* (Gouvernement du Québec, 2008) qui indique que les organismes communautaires peuvent déposer des demandes de subvention. Ce cadre mentionne que le ministère consacrera 25 % de son budget à des activités relatives au don alimentaire, le reste étant attribué à des activités alimentaires propices au développement de l'*empowerment* individuel et collectif des personnes usagères.

Une définition largement reconnue de l'*empowerment* relevant du rôle des organismes communautaires est celle de Ninacs (2008), selon lequel les personnes mobilisées dans une activité ou une localité développent des stratégies pour répondre à leurs besoins et participent aux décisions les concernant. De plus, la majorité des activités relatives à l'insécurité alimentaire visent aussi le développement de compétences ou la socialisation (Côté, 2007; Desjardins et Tremblay, 2023; Leclercq et al., 2020; Tremblay, 2010), au sein de cuisines collectives (Engler-Stringer et Berenbaum, 2005; Iacovou, Pattieson, Truby, et Palermo, 2012), de jardins collectifs (Huisken, Orr, et Tarasuk, 2016;

Loopstra et Tarasuk, 2013), de groupes d'achats (Martin, Shuckerow, O'Rourke, et Schmitz, 2012) ou de repas communautaires (Loopstra, 2018). Les activités de don alimentaire sont la distribution de bons alimentaires, de repas ou de denrées préparés (Pollard et Booth, 2019; Renaud et Royer, 2012; Tarasuk, Fafard St-Germain, et Loopstra, 2019). En 2010, le ministère de la Santé et des Services Sociaux du Québec a publié une *Vision de la saine alimentation*. Cette vision partagée avec les organismes communautaires précise certains principes de la saine alimentation, dont le premier est de « Contribuer aux différentes dimensions de la santé : s'alimenter est un acte vital, un acte de plaisir et un acte social » (Gouvernement du Québec, 2010, p. 5).

L'exemple des réponses développées par les organismes communautaires au Québec souligne le périmètre établi par le cadre étatique (Fournis, 2023). Alalouf-Hall et Grant-Poitras (2021) ajoutent que ces organismes ont vécu une institutionnalisation de leurs contributions volontaires dans le cadre d'un discours politique basé sur l'urgence de combler les besoins primaires des personnes vulnérabilisées. On l'a vu lors de la pandémie de COVID-19 à partir de mars 2020, lorsque de nombreuses personnes bénévoles se sont mobilisées pour soutenir la distribution gratuite de denrées alimentaires. Mais ce rôle dépasse cette seule conjoncture. En fait, cette rapide revue de la documentation fait ressortir que l'insécurité alimentaire prend plusieurs formes, qu'elle est étroitement reliée à l'insuffisance de revenus et que l'action publique passe par des partenariats où les organismes communautaires occupent une place reconnue et importante. Ces circonstances justifient la question soulevée au début de ce texte : comment les organismes communautaires pourraient-ils contribuer au plaisir de manger chez les personnes vivant de l'insécurité alimentaire?

MÉTHODOLOGIE

Nous avons réalisé une recherche qui permet d'apporter quelques réponses à cette question. Nous avons utilisé une méthodologie mixte qui permet une complémentarité entre les données recueillies par questionnaire et les réflexions, les opinions et la compréhension d'un phénomène par les personnes concernées (Corbière et Larivière, 2020). Une approche déductive permettra de répondre au premier objectif, celui d'enrichir la proposition de Poulain (2017), qui suggère que l'accès à des aliments gratuits ne garantit pas leur consommation, car ils doivent, entre autres, apporter un certain plaisir (Trémolière, 1970). Ensuite, une approche plus inductive permettra d'identifier la manière dont les personnes bénéficiaires et travailleuses des organismes communautaires perçoivent la notion de plaisir de manger à travers les différentes offres de soutien alimentaires.

Pour colliger les informations sur l'effet de la variation des revenus d'un ménage sur l'accès financier aux denrées, nous avons préparé un questionnaire comportant quatre thématiques :

- La situation socioéconomique des ménages, leur composition ainsi que l'impact de la gestion de la pandémie sur leurs revenus;
- Leurs stratégies alimentaires (par exemple, aller à l'épicerie, jardiner, chasser, pêcher);
- Leurs habitudes alimentaires (par exemple, cuisiner, stocker, diminuer les portions, utiliser les services des organismes sans but lucratif);
- Leur insécurité alimentaire et leur plaisir de manger.

Les 21 questions couvraient la période de mars 2020 à mi-octobre 2021. Le questionnaire était disponible en ligne durant cette période et, pour offrir un point de repère aux personnes répondantes, nous avons retenu le début de la période de la pandémie de COVID-19. Le questionnaire était programmé au moyen du logiciel LimeSurvey et était diffusé à partir des différentes pages des médias sociaux d'organismes communautaires de la région administrative de la Jamésie situés dans les villes et localités allochtones.

La Jamésie est située au nord du Québec, entre les 49^e et 55^e parallèles, avec une superficie de 339 698 km² et une population d'un peu plus de 9 000 allochtones adultes (18 ans et plus), qui était la population visée par la recherche (Statistique Canada, 2023). La région comprend aussi certains villages de la nation crie relevant du gouvernement régional d'Eeyou Istchee Baie-James avec son centre de santé distinct (voir Figure 1).

L'économie de la région est centrée sur l'exploitation des ressources naturelles, principalement minières. Dans chaque ville et localité de cette région, au moins un organisme caritatif ou communautaire est dédié à la lutte contre l'insécurité alimentaire et offre des paniers de dépannage alimentaire ou des repas communautaires. D'autres proposent des activités telles que des cuisines collectives ou des jardins communautaires. La carte ci-dessous (voir Figure 2) présente les organismes communautaires dont l'adresse est connue, car certaines organisations ne communiquent que leur numéro de téléphone, vu que les personnes bénévoles travaillent souvent à partir de leur domicile. Lors de la collecte de données, une vingtaine d'organisations offraient un soutien alimentaire aux personnes vivant de l'insécurité alimentaire.

Comme plusieurs régions dépendantes des industries extractives, la Jamésie est soumise aux aléas des marchés des matières premières, qui peuvent entraîner la fermeture de mines, mais aussi aux événements découlant des changements climatiques, en particulier les incendies de forêt.

Pour les entretiens semi-dirigés, nous avons utilisé les réseaux sociaux pour rejoindre des personnes qui résident dans cette région afin d'identifier la manière dont les personnes bénéficiaires des organismes communautaires, ainsi que celles qui y travaillent, peuvent ressentir la notion de plaisir de manger à travers les différentes offres de soutien alimentaires. Au total, 24

Figure 1 : Localisation de la Jamésie



Source : Google Maps

Figure 2 : Localisation des organismes communautaires en Jamésie



Source : Google Maps

personnes ont répondu à notre demande d'entrevue d'une durée d'une heure réalisée par téléphone. Ces entrevues, encadrées par un guide, abordaient principalement leurs façons de se procurer de la nourriture, les défis qu'elles vivent et leur niveau de satisfaction à l'égard de leur alimentation, et considéraient leurs « rêves alimentaires ». De plus, nous avons sollicité la participation de dix personnes travaillant dans différents organismes communautaires, ainsi que dans certaines organisations publiques, comme les écoles. La particularité de ces organisations publiques est qu'elles offrent gratuitement collations, déjeuners et dîners en partenariat avec des organismes communautaires. Les thèmes abordés durant ces entrevues étaient l'origine de l'initiative alimentaire, son évolution, les appuis et les partenariats qu'elle permet, les difficultés vécues et les effets sur les personnes bénéficiaires ainsi que sur la communauté. Les entrevues ont été réalisées entre mars 2020 et juin 2021.

Les 226 questionnaires recueillis auprès des résidents et résidentes permanents de la région âgés d'au moins 18 ans ont été téléchargés pour être transférés dans le logiciel SPSS à des fins d'analyse. Considérant leur nombre appréciable mais faible lorsqu'on le compare à la population totale de la Jamésie, nous présenterons les liaisons entre les variables décrites au moyen d'un test statistique non paramétrique : le coefficient de corrélation de Spearman. Le rho de Spearman expose la dépendance statistique avec les degrés de force entre deux variables (Field, 2018).²

Les données issues des entrevues avec les personnes mangeures et les intervenantes des organismes communautaires ont été retranscrites intégralement afin d'être analysées avec le logiciel NVivo Pro (R.1.16). C'est de façon inductive que sont apparus les principaux codes traitant de la notion de plaisir, que nous avons ensuite regroupés en catégories plus générales (Seale, 1999, pp. 99–100). Pour les transcriptions mot à mot des personnes intervenantes, les codes portaient sur les objectifs visés par leur initiative alimentaire et les réactions observées chez les personnes participantes. Comme le suggèrent Miles, Huberman et Saldaña (2014), une deuxième phase de codification a été nécessaire pour constituer une grille d'analyse.

PRÉSENTATION DES DONNÉES

Le premier objectif du présent article est d'enrichir la proposition de Poulain (2017), qui suggère que l'accès aux aliments gratuits ne garantit pas leur consommation puisqu'ils doivent apporter un certain plaisir. Les réponses au questionnaire donnent des pistes d'interprétation. En effet, les personnes répondantes ont été interrogées de manière explicite sur leur situation financière car, comme nous l'avons vu, l'insécurité alimentaire et la perception du plaisir de manger sont reliés au revenu des ménages. Les résultats du test de Spearman montrent que plus les ménages ont des revenus élevés, plus ils ressentent un plaisir de manger. Inversement, lorsque les ménages ont subi une baisse de leurs revenus, leur plaisir de manger a aussi diminué. Toutefois, bien que cette relation soit significative à 99 pour cent, la force de la corrélation est faible (-0,203**), car elle est inférieure à 0,30 (Field, 2018).

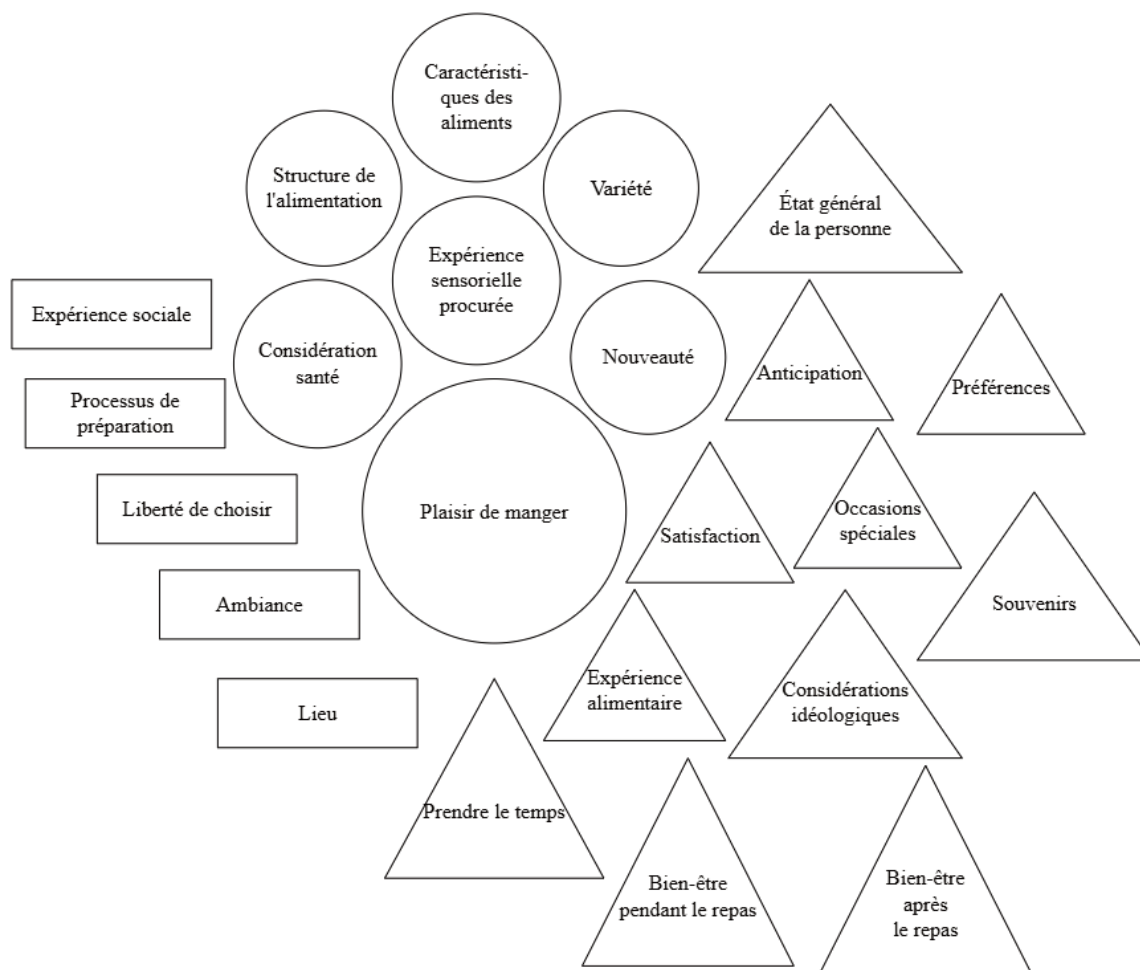
Concernant les raisons de ne pas ressentir le même plaisir de manger, les résultats montrent une corrélation significative à 95 pour cent avec une force modérée-inférieure pour les dons alimentaires (-0,340*) et la privation (-0,395*). La différence entre ces raisons est que la première est une insécurité alimentaire modérée parce qu'il y a un changement lié à une habitude alimentaire, alors

que la deuxième raison est une insécurité alimentaire grave puisqu'il y a privation. Pour l'achat d'aliments en rabais, la corrélation est significative à 99 pour cent avec une force modérée-supérieure (-0,488**). Dans ce cas, il y a insécurité alimentaire modérée.

La conclusion est importante et colore l'ensemble des données qualitatives que nous allons aborder : plus les revenus des ménages diminuent, plus ces derniers sont contraints d'acheter principalement des aliments à faible coût, de manger des aliments donnés, ou de se priver d'aliments. Toutes ces raisons diminuent leur plaisir de manger.

Nous nous sommes aussi demandé quelles étaient les *stratégies alimentaires* des personnes, c'est-à-dire leurs différentes manières de se procurer des aliments et de les consommer. Cette appréhension générale de l'alimentation nous a permis d'identifier les diverses étapes, les compétences et l'entourage des personnes mangeuses mis à contribution pour avoir des menus les plus satisfaisants possible. Nous n'avons pas analysé la composition de menus pour savoir s'ils correspondaient au standard nutritionnel recommandé car nous ne voulions pas trop mettre l'accent sur l'aspect fonctionnel des aliments. Nous avons plutôt retenu un modèle qui intègre des dimensions plus vastes du plaisir de manger tel que le proposent Bédard et al. (2020) à la Figure 3.

Figure 3: Dimensions du plaisir de manger



Source : Bédard et al. (2020)

Ces 22 dimensions peuvent être divisées en trois catégories, identifiables par les différentes formes de la Figure 3. La première, dans un cercle, renvoie aux aliments : leurs caractéristiques, l'expérience sensorielle procurée, la nouveauté, la variété, la considération santé et la structure de l'alimentation. La seconde, dans un triangle, regroupe certaines dimensions qui peuvent être liées à la personne mangeure : la satisfaction, l'expérience alimentaire, le bien-être pendant et après avoir mangé, la prise de temps, les considérations idéologiques, les occasions spéciales, l'état général de la personne, l'anticipation, les souvenirs et les préférences. Enfin, la troisième catégorie réunit les autres dimensions qui font référence à l'aspect social : l'expérience sociale, le processus de préparation, la liberté de choisir, l'ambiance et le lieu. Comme on le voit, ce modèle insiste sur la relation entre l'aliment, la personne et son environnement, ce qui peut être pertinent pour les organismes communautaires impliqués dans le développement d'activités alimentaires. Ces résultats répondront au deuxième objectif du présent article qui est d'identifier la manière dont les personnes bénéficiaires ou travailleuses des organismes communautaires perçoivent la notion de plaisir de manger à travers les différentes offres de soutien alimentaire.

En nous basant sur ces dimensions, nous allons présenter les résultats selon les activités proposées par les organismes communautaires. Les deux premières activités proposées par les organismes communautaires sont liées à l'*empowerment* de la personne mangeure, ce qui signifie qu'elle est impliquée et active et que ses compétences sont mises à contribution. Ces activités sont les cuisines collectives et les jardins communautaires. Ensuite, nous exposerons les résultats des activités où les personnes mangeures sont davantage passives, soit les repas communautaires et le dépannage alimentaire.

Pour les personnes participantes aux cuisines collectives, les dimensions du plaisir de manger liées à son aspect social sont abondamment abordées. Les personnes racontent le *processus de préparation* où les participants et participantes mettent en commun leur temps, leurs compétences et leur argent pour planifier, acheter et cuisiner des repas selon leurs besoins. Le groupe sélectionne les recettes à cuisiner en fonction d'un budget prédéterminé. Une personne employée par l'organisme communautaire anime cette rencontre qui peut se dérouler en présentiel ou en ligne, et effectue les achats en fonction du prix le plus bas possible des aliments. Le jour venu, le groupe se réunit à l'organisme communautaire pour cuisiner. À la fin de l'activité, les portions sont réparties entre les membres du groupe en fonction de leur contribution financière. Pour les personnes usagères, les cuisines collectives représentent une *expérience sociale* qui peut être positive puisqu'elles peuvent discuter avec d'autres. Pour d'autres, l'expérience sociale peut être perçue négativement parce qu'elles ont subi des actes et paroles blessantes à leur égard ou elles craignent l'inconnu parce qu'elles ne connaissent pas le *processus de préparation*.

Enfin, des personnes participantes mentionnent qu'elles ont la *liberté de choisir les aliments* et les menus cuisinés. D'autres personnes racontent que ce sont les personnes intervenantes des organismes communautaires qui choisissent les menus à cuisiner, donc elles n'ont pas le choix des aliments. Quant aux personnes qui doivent cuisiner les aliments choisis par l'organisme communautaire, celles-ci soulignent que cette tâche a un effet négatif sur leur perception de leur expérience sociale. Une personne précise ainsi : « Non, ça ne me dérange pas. Si mettons ça recommence, si je vois que le menu il m'intéresse, je vais y aller et si je vois que le menu ne m'in-

téresse pas, je n'irai pas ». Pour les personnes intervenantes, l'*expérience sociale* de cette activité est principalement de briser l'isolement des personnes participantes. La seconde catégorie des dimensions du plaisir de manger discutée par les personnes usagères est personnelle. Les dimensions abordées sont l'*anticipation*, puisqu'en cuisinant elles pensent aux réactions positives de leurs enfants et à leur satisfaction d'avoir des bons repas congelés lorsqu'elles seront trop occupées pour cuisiner (dimension *préférences*). Elles apprécient également de *prendre le temps d'acheter, de préparer et de consommer* les repas cuisinés puisque l'animation de ces activités semble respecter le rythme de chacune. Enfin, elles soulignent que les personnes intervenantes les aident à cuisiner des menus cohérents lors des *occasions spéciales* et même de les bonifier avec des dons pour qu'elles puissent nourrir plus de personnes lors de réceptions festives. En ce qui a trait aux caractéristiques des aliments consommés, des personnes participantes disent apprécier la *nouveauté* et la *variété* puisqu'elles cuisinent de nouveaux menus et ils sont différents. Elles soulignent également apprécier d'avoir la possibilité d'acheter le nombre de portions selon leurs besoins, ce qui renvoie à la *structure de l'alimentation*. De leur côté, les personnes intervenantes soulignent la *variété* des menus. Pour terminer cette activité, une dimension émergente a été présentée par les personnes usagères et intervenantes : le faible coût des portions achetées, une mention qui insiste à nouveau sur l'importance du revenu. De manière générale, les personnes participantes aux cuisines collectives évoquent plus de dimensions liées au plaisir de manger que les personnes intervenantes.

Il faut retenir que les cuisines collectives sont une *expérience sociale* où les personnes participantes apprécient pouvoir *choisir* les aliments cuisinés et les menus ainsi que la quantité de portions désirées. Enfin, ce genre d'activité aide à soulager la faim en plus de favoriser leur *empowerment*.

Contrairement à l'activité des cuisines collectives, le jardinage dans un jardin communautaire est davantage discuté par les personnes intervenantes que par les personnes participantes. Pour ce qui est des dimensions relatives à l'aspect social de cette activité, les organisations proposent aux personnes comme *processus de préparation des aliments* de cultiver un lopin de terre à même le sol ou dans des bacs. Les personnes participantes doivent acheter leurs semences ou plants et s'occuper de l'entretien. Pour les personnes intervenantes, cette activité est une *expérience sociale*, surtout pour les familles, puisqu'il ne s'y trouve pas d'espace ou d'infrastructure pour permettre aux gens de discuter entre eux. De plus, selon les personnes intervenantes, les jardiniers et jardinières peuvent difficilement avoir la *liberté de choisir* leurs aliments vu le climat rigoureux, et on leur exige de ne pas faire de monoculture. Malgré cela, les personnes intervenantes perçoivent que les personnes usagères peuvent éprouver un certain plaisir de manger des légumes frais en référence aux *caractéristiques des aliments*, soit les *considérations santé* à faible coût. Même si, selon les personnes informatrices, le jardinage sur les terrains privés est une activité populaire en Jamésie, celui dans les jardins communautaires l'est moins, mais la petite taille de l'échantillon ne permet pas de savoir si ce point de vue est généralisé dans la population jamésienne. Enfin, une informatrice résume bien les dimensions relatives au plaisir de manger des aliments produits dans le cadre d'un jardin communautaire :

Et il y a des gens qui sont enthousiastes au niveau du jardinage, mais ce n'est pas tant pour assurer une sécurité alimentaire que pour faire une distraction familiale ou par souci en fait

de bien manger. Ce n'est pas par souci de combler quelque chose, parce qu'on a des centres d'achats avec tout ce qu'on veut ici. Alors ce n'est pas tant un principe d'autonomie, plus qu'une distraction et le plaisir de jardiner et de savoir ce qu'ils mangent exactement.

Le plaisir de jardiner semble donc relever principalement de l'*expérience sociale*, bien que sa capacité à produire des aliments sains à faible coût ne soit pas à négliger.

En somme, pour ces activités qui favorisent l'*empowerment* des personnes mangeuses, les cuisines collectives leur permettent de s'alimenter avec des repas qui leur procurent du plaisir. Cette activité semble donc permettre d'améliorer la qualité des aliments de façon plus évidente que le jardinage, pour lequel le côté sociabilité semble prédominer. Mais ces deux exemples montrent une influence positive sur le plaisir de manger.

Les repas communautaires sont une autre activité mentionnée lors des entretiens. Pour ce qui est du *processus de préparation des aliments* dans la catégorie relative à l'aspect social, les personnes usagères se présentent à l'heure du repas et, à certains endroits, elles ont la *liberté de choisir* entre deux menus. En effet, certains organismes offrent deux repas chauds, tandis que d'autres proposent un seul repas chaud ou un repas congelé. De plus, les personnes usagères sont invitées à faire une contribution monétaire de manière volontaire. Ces remarques indiquent la présence d'une réelle capacité à orienter les actions. Certaines personnes bénéficiaires soulignent qu'elles apprécient la possibilité de discuter avec d'autres et même d'accompagner certaines personnes de leur entourage pour surmonter leur gêne, ce qui contribue à leur *expérience sociale*. Une personne informatrice le résume ainsi :

Et une des chances, c'est une chance, je vais utiliser un mot fort, c'est une bénédiction, ici dans notre petit village On peut y aller très, très facilement, plusieurs fois par semaine il y a des repas communautaires Alors en même temps c'est une activité de socialisation incroyable, c'est ce qui donne une vie, une âme à nos communautés, parce qu'il n'y a plus vraiment d'endroit pour se réunir.

Plusieurs personnes usagères soulignent l'*ambiance* conviviale et familiale lors de ces repas. À titre d'exemple, une personne raconte :

Ça s'est toujours bien passé, la petite madame, c'est quasiment une mère ... Elle dit, « Prends ça, prends ça, mange bien ». J'aime bien l'ambiance, elle prenait soin de moi et mettons tu es deux semaines sans y aller, tu retournes, elle dit, « Je m'inquiétais » quasiment. Il y a comme une relation, je ne sais pas si c'est parce qu'on est dans une petite ville, je ne le sais pas mais ...

Les personnes intervenantes reconnaissent l'*expérience sociale* de cette activité puisque celle-ci permet de briser l'isolement. Sur un plan personnel, une dimension concernant le plaisir de manger est le *bien-être physique et psychologique pendant le repas*. Ces personnes précisent que manger un repas cuisiné localement dans un endroit avec des personnes sympathiques contribue grandement à maintenir leur santé globale. Une autre dimension est la *prise de temps pour consommer* puisqu'elles ont la possibilité de choisir le moment pour y aller selon leurs besoins. Pour ce qui est des portions servies, les personnes bénéficiaires soulignent qu'elles sont suffisantes pour res-

sentir une *satisfaction* parce qu'elles assouviennent leur faim. Enfin, les personnes intervenantes remarquent que les repas communautaires soulignent les *occasions spéciales* comme la Saint-Valentin, l'Halloween et les fêtes de fin d'année. Enfin, la catégorie concernant les caractéristiques des aliments est également évoquée. Les personnes usagères des repas communautaires évoquent une *expérience sensorielle* positive puisqu'elles trouvent qu'ils ont bon goût et elles peuvent suggérer des menus. Les personnes intervenantes mentionnent que les repas proposés sont variés (dimension *variété*). Pour des personnes participantes et intervenantes, la dimension de la *considération santé* des repas servis est importante. Bref, les personnes participantes aux repas communautaires indiquent de nombreuses dimensions liées au plaisir de manger : choisir un repas goûteux, en bonne compagnie, au bon moment pour soulager la faim.

Une autre activité est celle du dépannage. Pour ce qui est de la catégorie sociale des dimensions relatives au plaisir de manger, le *processus de préparation des aliments* débute par une demande pour recevoir une boîte de denrées achetées par les personnes intervenantes ou encore les personnes ont la possibilité d'acheter des aliments dans une épicerie grâce à un coupon ou une carte prépayée. Ainsi, les dons alimentaires proviennent d'épiceries conventionnelles avec la même qualité et diversité de produits. La dimension concernant la *liberté de choisir les aliments* diffère d'un organisme à l'autre, mais elle est appréciée par les personnes usagères qui ont la possibilité de faire un choix, comme le souligne une informatrice :

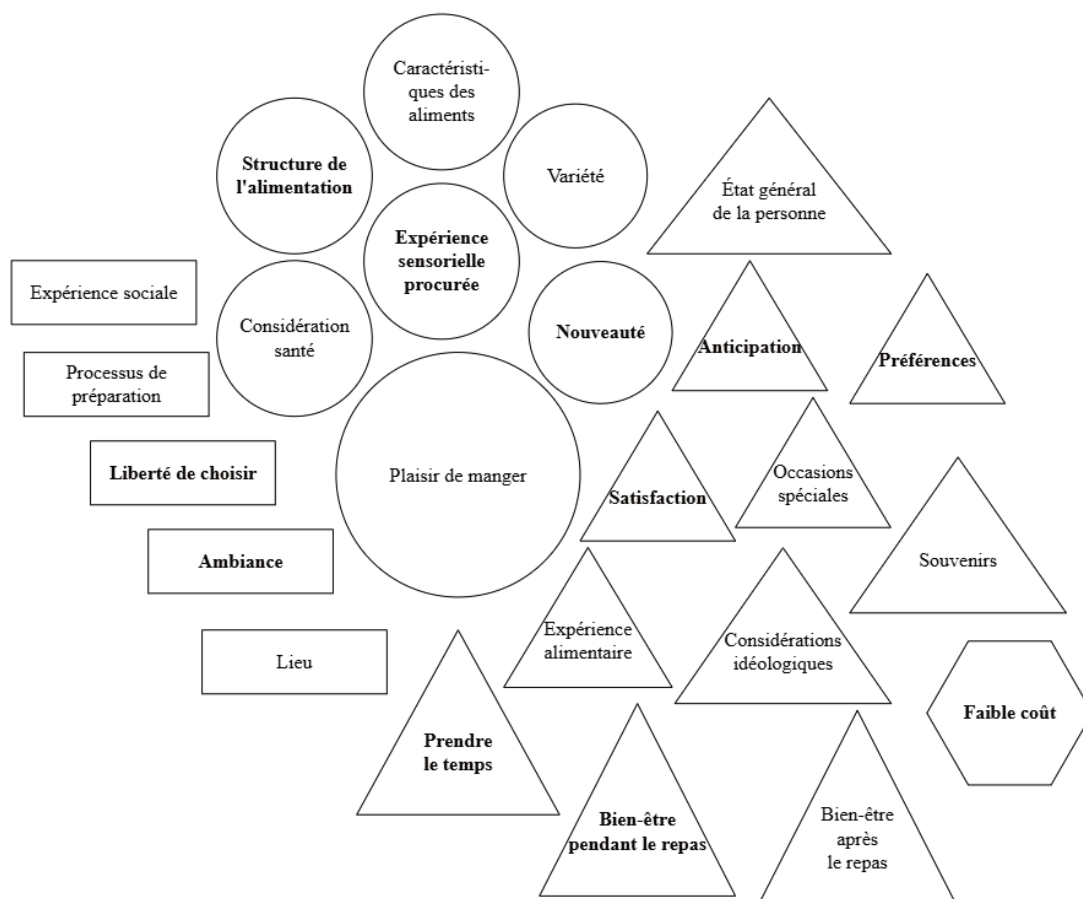
Bien, c'est sûr que ça pourrait aider, parce que moi ma fille elle aime les compotes, les Yop, les puddings et toutes des petites choses comme ça, des salades de fruits et tout, et ils ne mettent pas ça dans l'épicerie, alors moi je suis obligée après de demander des sous à mon amie pour aller justement chercher des choses que ma fille elle aime.

Pour ce qui est de la dimension *expérience sociale*, certaines personnes participantes racontent avoir été à l'aise seulement après le premier contact. Cependant, pour faire une demande, elles mentionnent également avoir ressenti un malaise ou une gêne par peur d'être jugées. Certaines disent que le fait d'avoir des enfants leur a donné le courage de demander une boîte de dons. Cette perception est également partagée par les personnes intervenantes. Enfin, au regard de la catégorie personnelle, la dimension évoquée par les personnes participantes est la *satisfaction* puisqu'elles pourront se nourrir et celle par les personnes intervenantes a trait aux *occasions spéciales*, vu que certaines organisations offrent uniquement des boîtes de dons alimentaires pendant le temps des fêtes. De manière générale, les personnes participantes et intervenantes ont une perception assez similaire du plaisir de manger liée à cette activité.

En somme, le dépannage alimentaire semble susciter davantage le plaisir de manger lorsque les personnes participantes peuvent choisir leurs aliments elles-mêmes. Cette expérience est vécue plus difficilement que les autres activités.

Enfin, dans la figure suivante, nous avons mis en caractères gras les perceptions des personnes participantes que les personnes intervenantes ne mentionnent pas, et nous les avons classées selon les catégories du plaisir de manger susmentionnées. La prise en considération de ces aspects pourrait contribuer à une vision plus large du rôle des organismes communautaires auprès des personnes éprouvant de l'insécurité alimentaire.

Figure 4 : Dimensions insoupçonnées du plaisir de manger selon les personnes participant aux activités



Ces résultats exposent un nombre plus élevé de perceptions positives chez les personnes participantes comparativement à celles énumérées par les personnes intervenantes. Ces perceptions seront discutées dans la prochaine section de l'article. Ces informations montrent que l'alimentation n'est pas simplement individuelle et comporte des dimensions interpersonnelles et sociales qui modulent positivement ou négativement le plaisir de manger. Si certaines déterminations liées au revenu (plus celui-ci est élevé, plus le plaisir tend à l'être) influencent le plaisir de manger, de nombreuses autres dimensions entrent également en jeu, telles que la sociabilité, la participation à une activité collective et la capacité à faire des choix. Cette dernière devrait être abordée autant par rapport aux aliments mêmes que par rapport, dans un sens plus large, au menu, à la portion, au coût, au moment du repas et aux personnes avec lesquelles on mange.

DISCUSSION DES RÉSULTATS

Nous avons posé la question suivante : pour les personnes vivant de l'insécurité alimentaire, comment les organismes communautaires pourraient-ils contribuer à leur plaisir de manger? En réponse, l'analyse des résultats montre qu'en situation de crise comme la fermeture temporaire d'une usine ou un grand feu de forêt, les personnes à faible revenu sont plus à risque de vivre un épisode d'insécurité alimentaire. L'accès à une boîte de dépannage alimentaire peut à ce moment être utile et remplir sa fonction touchant à la satiété. Il faut cependant noter que l'accès à des repas commu-

nautaires présente davantage d'éléments positifs au regard du plaisir de manger. Ces résultats suggèrent que les personnes bénéficiaires apprécieraient pouvoir proposer des menus lors du repas communautaire car cette option augmenterait leurs chances de faire des choix en fonction de leurs préférences. À cette option s'ajoute l'expérience sociale, avec la possibilité pour les bénéficiaires de choisir le moment pour y aller selon leurs besoins, voire d'être dans un endroit où il est possible de socialiser si elles le désirent. De plus, puisque certaines personnes ont mentionné qu'un repas communautaire contribue à leur bien-être dans un endroit convivial, on peut en déduire que cette participation pourrait atténuer l'anxiété ressentie lorsqu'elles vivent de l'insécurité alimentaire, ce que plusieurs auteurs ont d'ailleurs souligné (Idzerda et al., 2022; Jessiman-Perreault et McIntyre, 2017; Leddy, Weiser, Palar, et Seligman, 2020; Polsky et Gilmour, 2020; Tarasuk et al., 2013).

Les personnes qui vivent de l'insécurité alimentaire soulignent deux éléments nuisibles à leur plaisir de manger : le premier est la perte de la possibilité de choisir les aliments et le second la privation de nourriture. Étant donné que ces deux phénomènes sont étroitement liés, nous ne traiterons que du premier. Le choix restreint est vécu lorsque les personnes ne font que recevoir des denrées en provenance d'un don ou font des achats en fonction des rabais proposés par les commerçants. Les données suggèrent que la notion de choix est possible quand les personnes bénéficiaires peuvent prendre certaines décisions selon leurs préférences avec une carte prépayée, ce qui est cohérent avec les propositions de Poulain (2017) et Trémolières (1970).

Le même trait ressort des propos sur le dépannage alimentaire et les repas communautaires : les personnes participant à la recherche apprécient avoir le choix de socialiser, de participer selon leurs besoins, de proposer des menus, de prendre des surplus dans le réfrigérateur et de faire une contribution monétaire volontaire. Ainsi, les informations que nous avons recueillies suggèrent que choisir ses aliments n'est pas une simple décision diététique. Cette appréciation positive de l'acte de choisir peut démontrer que les personnes bénéficiaires de dons alimentaires ne veulent pas être passives ou être assistées par les organismes communautaires, ce qu'ont d'ailleurs souligné McAll et al. (2015). Il faut y voir une volonté de reprendre un certain pouvoir sur sa vie et répondre ainsi à ses besoins personnels. Ce choix est une manifestation de la capacité personnelle à décider de certaines dimensions de sa vie et de l'affirmation de l'*empowerment* individuel dans l'orientation de ses décisions. Certaines personnes vont jusqu'à vouloir influencer le choix des menus et donc de s'impliquer dans le déroulement des repas communautaires. Ce désir relève de l'*empowerment* individuel et se rapporte aux composantes relatives à la participation et à la conscience individuelle critique dont traite Ninacs (2008) par rapport au rôle des organismes communautaires. Notre analyse montre que l'*empowerment* peut être également favorisé au sein des activités de dépannage alimentaire, contrairement à ce que suggère le *Cadre de référence en sécurité alimentaire du Québec* (Gouvernement du Québec, 2008). Autrement dit, les organismes communautaires qui veulent favoriser l'*empowerment* individuel et collectif des populations en situation d'insécurité alimentaire pourraient proposer que les bénéficiaires prennent davantage de décisions concernant le déroulement des activités mentionnées ci-dessus.

En continuité avec le rôle des organismes communautaires et l'*empowerment* collectif, la prise de décision par les bénéficiaires pourrait être graduelle jusqu'à une implication directe au sein de ces

organisations. Ainsi, les bénéficiaires pourraient comprendre que leur situation est partagée par d'autres et qu'elle est issue des inégalités sociales et économiques d'un système capitaliste et non de défaillances personnelles (Leclercq et al., 2020). Ces actions réalisées par les organismes communautaires favorisent le soutien entre personnes dans le besoin et renvoient à la conscience collective critique telle que définie par l'*empowerment* collectif de Ninacs (2008).

Les résultats montrent que les dimensions du plaisir de manger comme la nouveauté ou la découverte d'aliments ou menus, en plus de la satisfaction de ne plus ressentir la faim et de l'anticipation d'avoir en réserve des repas cuisinés à la maison, peuvent être une source d'attraction ou d'incitation pour participer à des cuisines collectives. De même, la possibilité de prendre son temps, la liberté de choisir et les occasions spéciales soulignées dans le cadre de cette activité sont des aspects qui pourraient être valorisés davantage. Ces dimensions du plaisir de manger, qui font référence à la proposition de Block et al. (2011), pourraient encourager les personnes en situation d'insécurité alimentaire à faire un choix éclairé concernant les solutions possibles à leur situation monétaire qui diminue leur plaisir de manger. De ce fait, cette promotion permettrait de souligner le rôle des organismes communautaires dans le développement de l'*empowerment* individuel des personnes en situation d'insécurité alimentaire.

CONCLUSION

L'intention de ce texte était de répondre à la question suivante : pour les personnes éprouvant de l'insécurité alimentaire, comment les organismes communautaires pourraient-ils contribuer à leur plaisir de manger? Pour ce faire, nous avons d'abord présenté quelques résultats plus statistiques indiquant les relations entre l'insécurité alimentaire et le plaisir de manger. Nous avons ensuite synthétisé ce que des personnes mangeuses et des intervenantes nous ont dit sur la façon dont les activités alimentaires proposées par les organismes communautaires peuvent favoriser ou diminuer le plaisir de manger. Ces énoncés ont été regroupés selon les 22 dimensions du plaisir de manger identifiées par Bédard et al. (2020). L'importance du développement de l'*empowerment* et des expériences sociales en sont sans doute les aspects les plus frappants. Il est facile de conclure ainsi que ces dimensions devraient faire l'objet d'une attention soutenue de la part des organismes communautaires œuvrant dans le champ de la sécurité alimentaire.

Il est vrai que les organismes communautaires mettent déjà l'accent sur le social, le choix, et le goût dans la mesure de leurs moyens, car on sait qu'il s'agit d'un aspect fondamental de leur mode d'intervention et de ce qu'il est convenu d'appeler « l'esprit du communautaire » (Deslauriers et Paquet, 2003). Mais cette capacité serait décuplée par la reconnaissance qu'il s'agit d'un aspect tout aussi fondamental à la lutte contre l'insécurité alimentaire que la dimension diététique et nutritionnelle.

Les résultats enrichissent les propositions de Poulain (2017) et Trémolières (1970) concernant l'importance du plaisir de manger même pour les aliments gratuits. Ils enrichissent également celle de Block et al. (2011) concernant la nécessité pour les organismes communautaires de ne pas s'attarder uniquement sur l'aspect fonctionnel des aliments, lors des dons et des activités relatives à l'insécurité alimentaire. Bien sûr, les organismes communautaires le font en partie, mais ils pourraient sans doute en faire plus s'ils en prenaient pleinement conscience. Les personnes usagères en sont déjà conscientes. Par le fait même, les actions menées contre l'insécurité alimen-

taire auraient un impact global sur les personnes précarisées, tant sur le plan diététique que sur les plans psychologique et social.

Cependant, les données présentées exposent certaines limites découlant de la taille des échantillons, tant pour la réponse au questionnaire que pour les entrevues. Ainsi, les résultats exposent davantage une généralisation théorique liée spécifiquement aux personnes participantes de la recherche. De plus, les résultats représentent les propos, réflexions et vécus des personnes résidant dans les villes et villages allochtones de la Jamésie et ne considèrent pas les populations cries, dont l'avis n'a pas été sollicité. Une autre limite méthodologique est le moment de la collecte de données, soit la période pandémique qui a certes précipité la fermeture temporaire de certaines entreprises, mais a aussi entraîné la distribution d'argent de la part du gouvernement aux personnes mangeures et organismes communautaires dédiés à l'insécurité alimentaire.

Enfin, la conclusion de cet article contribue à l'émergence de pistes de recherches futures. En effet, considérant que le système alimentaire peut être influencé par les choix des personnes mangeures (Lusk et McCluskey, 2018) et que ceux-ci sont omniprésents au sein du plaisir de manger, il convient de se demander comment les personnes intervenantes des organismes communautaires pourraient intégrer les dimensions du plaisir de manger au quotidien. Quels sont les effets de la promotion du plaisir de manger envers les personnes précarisées? Comment les personnes bénévoles réagissent-elles aux divers choix offerts aux personnes précarisées? Comment la population en général réagit-elle? Est-ce que les dimensions relatives au plaisir de manger peuvent favoriser la mobilisation des populations précarisées afin de développer un système alimentaire plus localisé? Comment les dimensions liées au plaisir de manger peuvent-elles contribuer au développement d'un système alimentaire accessible financièrement? Ces questions sont loin d'être les seules possibles, mais chercher à y répondre ferait avancer les réflexions sur un sujet dont on ne peut nier l'importance et offrirait aux organismes communautaires des pistes pour bonifier leur rôle lié au développement social et local que rappelaient Godin et al. (2023), Leclercq et al. (2020) et Savard et al. (2015).

NOTES

1. Nous tenons à remercier deux évaluateurs anonymes ainsi que les éditeurs de la revue pour leurs commentaires. Cette recherche a été rendue possible grâce à l'appui de la Fondation Lucie et André Chagnon et du Centre régional de santé et de services sociaux de la Baie-James.
2. Les détails sur l'utilisation du rho de Spearman se trouvent dans Desjardins et Tremblay (2023).

LES AUTEURS

France Desjardins, docteure en management de projets et chargée de cours, Université du Québec à Chicoutimi.
Courriel : france1_desjardins@uqac.ca

Pierre-André Tremblay, PhD, professeur associé au Département des sciences humaines et sociales, Université du Québec à Chicoutimi.

RÉFÉRENCES

- Alalouf-Hall, D., et Grant-Poitras, D. (2021). COVID-19 and the restructuring of collective solidarity: The case of volunteer activity in Québec. *Canadian Journal of Nonprofit and Social Economy Research*, 12(S1).
doi:10.29173/cjnser.2021v12nS1a407

- ATTACA (2025). *Le communautaire en chiffres*. Montréal : Alliance des travailleuses et des travailleurs de l'action communautaire et de l'action communautaire autonome. URL : <http://attaca.ca/le-communautaire-en-chiffres/> [9 décembre 2025].
- Bédard, A., Lamarche, P.-O., Grégoire, L.-M., Trudel-Guy, C., Provencher, V., Desroches, S., ... De Steur, H. (2020). Can eating pleasure be a lever for healthy eating? A systematic scoping review of eating pleasure and its links with dietary behaviors and health. *PLOS ONE*, 15(12). doi:10.1371/journal.pone.0244292
- Block, L.G., Grier, S. A., Childers, T.L., Davis, B., Ebert, J.E.J., Kumanyika, S., ... van Ginkel Bieshaar, M. N. G. (2011). From nutrients to nurturance: A conceptual introduction to food well-being. *Journal of Public Policy and Marketing*, 30(1), 5. doi:10.1509/jppm.30.1.5
- Corbière, M., et Larivière, N. (2020). *Méthodes qualitatives, quantitatives et mixtes : dans la recherche en sciences humaines, sociales et de la santé*, 2e édition. Sainte-Foy : Presses de l'Université du Québec.
- Cornil, Y., et Chandon, P. (2013). From fan to fat? Vicarious losing increases unhealthy eating, but self-affirmation is an effective remedy. *Psychological Science*, 24(10), 1936–1946. doi:10.1177/0956797613481232
- Cornil, Y., et Chandon, P. (2016). Pleasure as an ally of healthy eating? Contrasting visceral and Epicurean eating pleasure and their association with portion size preferences and wellbeing. *Appetite*, 104, 52–59. doi:10.1016/j.appet.2015.08.045
- Côté, J. (2007). *Le quotidien de la pauvreté et l'expérience de l'insécurité alimentaire en Gaspésie et aux Îles-de-la-Madeleine : rapport de recherche*. URL : <http://collections.banq.qc.ca/ark:/52327/459203> [9 décembre 2025].
- Desjardins, F., et Tremblay, P.-A. (2023). *S'alimenter en Jamésie. Stratégies alimentaires et pistes de développement*. Chicoutimi (Québec) : Université du Québec à Chicoutimi, GRIR - Groupe de recherche et d'intervention régionales. URL : <https://www.uqac.ca/boutique-grir/product/salimenter-en-jamesie-strategies-alimentaires-et-pistes-de-developpement/> [9 décembre 2025].
- Deslauriers, J.-P., et Paquet, R. (2003). *Travailler dans le communautaire*. Sainte-Foy : Presses de l'Université du Québec.
- Engler-Stringer, R., et Berenbaum, S. (2005). Collective kitchens in Canada: A review of the literature. *Canadian journal of dietetic practice and research*, 66(4), 246–251. URL : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16332299/>.
- Estany, M.L., Monfort, P.D., González, C.R.M., García, A.M., et Simioli, E.P. (2020). Précarisation alimentaire et bien-être : réponses et pratiques pour lutter contre l'insécurité alimentaire à Barcelone. *Anthropology of Food*, S15. doi:10.4000/aof.11112
- Field, A.P. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS Statistics*, 5th edition. Los Angeles : Sage.
- Fournis, Y. (2023). Le mouvement communautaire québécois: plus on est de flou... *Revue canadienne de recherche sur les OSBL et l'économie sociale*, 14(1). doi:10.29173/cjnser630
- Godin, L., Dionne, É., Langlois, J., Bastien, L., Saulais, L., et Provencher, V. (2023). La réponse à l'insécurité alimentaire au temps de la COVID-19 : distance physique et lien social. *Lien social et Politiques*, 90, 265–288. doi:10.7202/1105097ar
- Gouvernement du Québec. (2008). *Cadre de référence en sécurité alimentaire*. Ministère de la Santé et des Services Sociaux du Québec. URL : <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2008/08-208-01.pdf> [9 décembre 2025].
- Gouvernement du Québec. (2010). *Vision de la saine alimentation*. Service de la promotion des saines habitudes de vie, ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec. URL : <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2010/10-289-06F.pdf> [9 décembre 2025].
- Huisken, A., Orr, S. K., et Tarasuk, V. (2016). Adults' food skills and use of gardens are not associated with household food insecurity in Canada. *Canadian Journal of Public Health*, 107(6), e526–e532. doi:10.17269/CJPH.107.5692
- Iacovou, M., Pattieson, D.C., Truby, H., et Palermo, C. (2012). Social health and nutrition impacts of community kitchens: A systematic review. *Public Health Nutrition*, 16(3), 535–543. doi:10.1017/S1368980012002753
- Idzerda, L., Gariépy, G., Corrin, T., Tarasuk, V., McIntyre, L., Neil-Sztramko, S., ... Garcia, A. J. (2022). Synthèse des données probantes. État des connaissances au sujet de la prévalence de l'insécurité alimentaire des ménages canadiens durant la pandémie de COVID-19 : revue systématique. *Promotion de la santé et prévention des maladies chroniques au Canada*, 42(5), 201–213. doi:10.24095/hpcdp.42.5.01f

- Jessiman-Perreault, G. v., et McIntyre, L. (2017). The household food insecurity gradient and potential reductions in adverse population mental health outcomes in Canadian adults. *SSM—Population Health*, 3, 464–472. doi:10.1016/j.ssmph.2017.05.013
- Jetté, C., et Bergeron-Gaudin, J.-V. (2020). Innovation sociale et travail institutionnel : le rôle des organismes communautaires dans l'évolution des politiques sociales au Québec. *Canadian Journal of Nonprofit and Social Economy Research*, 11(1), 43–61. doi:10.29173/cjnser.2020v11n1a329
- Lambie-Mumford, H. (2019). The growth of food banks in Britain and what they mean for social policy. *Critical Social Policy*, 39(1), 3–22. doi:10.1177/0261018318765855
- Landry, M., Lemieux, S., Lapointe, A., Bédard, A., Bélanger-Gravel, A., Bégin, C., ... Desroches, S. (2018). Is eating pleasure compatible with healthy eating? A qualitative study on Quebecers' perceptions. *Appetite*, 125, 537–547. doi:10.1016/j.appet.2018.02.033
- Leclercq, J.-B., Ouimet, A.-M., Dionne, R.-È., Felteau, H., Solomon, É., Soucisse, F., ... Coulombe, S. (2020). L'organisation communautaire comme réponse collective aux enjeux de l'insécurité alimentaire au Québec. *Anthropology of Food*, S15. doi:10.4000/aof.11262
- Leddy, A.M., Weiser, S.D., Palar, K., et Seligman, H. (2020). A conceptual model for understanding the rapid COVID-19-related increase in food insecurity and its impact on health and healthcare. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 112(5), 1162–1169. doi:10.1093/ajcn/nqaa226
- Loewenstein, G. (1996). Out of control: Visceral influences on behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 65(3), 272. doi:10.1006/obhd.1996.0028
- Loopstra, R. (2018). Interventions to address household food insecurity in high-income countries. *The Proceedings of the Nutrition Society*, 77(3), 270–281. doi:10.1017/S002966511800006X
- Loopstra, R., et Tarasuk, V. (2013). Perspectives on community gardens, community kitchens and the Good Food Box program in a community-based sample of low-income families. *Canadian Journal of Public Health*, 104(1), e55–e59. doi:10.1007/BF03405655
- Lusk, J.L., et McCluskey, J. (2018). Understanding the impacts of food consumer choice and food policy outcomes. *Applied Economic Perspectives and Policy*, 40(1), 5–21. doi:10.1093/aep/pxp054
- Macht, M., Meininger, J., et Roth, J. (2005). The pleasures of eating: A qualitative analysis. *Journal of Happiness Studies : An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 6(2), 137–160. doi:10.1007/s10902-005-0287-x
- Martin, K., Shuckerow, M., O'Rourke, C., et Schmitz, A. (2012). Changing the conversation about hunger: The process of developing Freshplace. *Progress in Community Health Partnerships: Research, Education, and Action*, 6(4), 429–434. doi:10.1353/cpr.2012.0056
- McAll, C., Van De Velde, C., Charest, R., Dupéré, S., Roncarolo, F., McClure, G., ... Berti, F. (2015). Inégalités sociales et insécurité alimentaire : réduction identitaire et approche globale. *Revue du CREMIS*, 2(8), 28–34. URL : <https://cremis.ca/publications/articles-et-medias/inegalites-sociales-et-insecurite-alimentaire-reduction-identitaire-et-approche-globale/> [9 décembre 2025].
- Miles, M.B., Huberman, A.M., et Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook*, third edition. Thousand Oaks, California: SAGE Publications, Inc.
- Ninacs, W.A. (2008). *Empowerment et intervention : développement de la capacité d'agir et de la solidarité*. Québec : Les Presses de l'Université Laval.
- Pollard, C.M., et Booth, S. (2019). Food insecurity and hunger in rich countries—it is time for action against inequality. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(10), 1804. doi:10.3390/ijerph16101804
- Polsky, J.Y., et Gilmour, H. (2020). *Insécurité alimentaire et santé mentale durant la pandémie de COVID-19*. doi:10.25318/82-003-x202001200001-fra
- Poulain, J.-P. (2017). *Sociologies de l'alimentation : les mangeurs et l'espace social alimentaire*, 4^e édition. Paris : Presses universitaires de France.

- Pybus, K., Power, M., et Pickett, K.E. (2021). "We are constantly overdrawn, despite not spending money on anything other than bills and food": A mixed-methods, participatory study of food and food insecurity in the context of income inequality. *The Journal of Poverty and Social Justice*, 29(1), 21. doi:10.1332/175982720X15998354133521
- Renaud, G. et Danie, D. (2012). Recension des initiatives en autonomie alimentaire. *Cahiers du CRISES, Collection « Études de cas », ES1204*. URL : <https://depot.erudit.org/id/003749dd> [9 décembre 2025].
- Riches, G. (2011). Thinking and acting outside the charitable food box : Hunger and the right to food in rich societies. *Development in Practice*, 21(4-5), 768–775. doi:10.1080/09614524.2011.561295
- Savard, S., Bourque, D., et Lachapelle, R. (2015). Third sector organizations in Québec and the new public action in community development. *Canadian Journal of Nonprofit and Social Economy Research*, 6(2), 28–41. doi:10.22230/cjnser.2015v6n2a191
- Savard, S., et Proulx, J. (2012). Les organismes communautaires au Québec : de la coexistence à la suppléantarité. *Canadian Journal of Nonprofit and Social Economy Research*, 3(2), 24–32. doi:10.22230/cjnser.2012v3n2a115
- Seale, C. (1999). *The Quality of Qualitative Research*. London: Sage.
- Statistique Canada. (2023). *Profil du recensement : recensement de la population de 2021*. Ottawa : Gouvernement du Canada.
- Stroebe, W., van Koningsbruggen, G.M., Papies, E.K., et Aarts, H. (2013). Why most dieters fail but some succeed: A goal conflict model of eating behavior. *Psychological Review*, 120(1), 110–138.
- Tarasuk, V. (2001). A critical examination of community-based responses to household food insecurity in Canada. *Health Education and Behavior*, 28(4), 487–499. doi:10.1177/109019810102800408
- Tarasuk, V., Fafard St-Germain, A.-A., et Loopstra, R. (2019). The relationship between food banks and food insecurity: Insights from Canada. *VOLUNTAS: International Journal of Voluntary and Nonprofit Organizations*, 31(5), 841–852. doi:10.1007/s11266-019-00092-w
- Tarasuk, V., et Mitchell, A. (2020). *Household food insecurity, 2017/2018*. URL : <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/82-625-x/2020001/article/00001-eng.htm> [9 décembre 2025].
- Tarasuk, V., Mitchell, A., McLaren, L., et McIntyre, L. (2013). Chronic physical and mental health conditions among adults may increase vulnerability to household food insecurity. *The Journal of Nutrition*, 143(11), 1785–1793. doi:10.3945/jn.113.178483
- Tremblay, P.-A. (2010). Intervention et représentation de la pauvreté. *Revue canadienne de sociologie*, 47(3), 247–271. doi:10.1111/j.1755-618X.2010.01237.x
- Trémoières, J. (1970). Base pour l'étude de l'évolution des habitudes alimentaires. *Cahiers de nutrition et de diététique*, 5(3), 85–92.
- Van Strien, T., Frijters, J.E.R., Bergers, G.P.A., et Defares, P.B. (1986). The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for assessment of restrained, emotional, and external eating behavior. *International Journal of Eating Disorders*, 5(2), 295–315. doi:10.1002/1098-108X(198602)5:2<295::AID-EAT2260050209>3.0.CO;2-T