



# Pour faciliter l'accès économique aux fruits et légumes

Au Québec, **seulement un adulte sur cinq** consomme suffisamment de fruits et de légumes<sup>1</sup>.



**L**a consommation de fruits et légumes est plus faible chez les jeunes ainsi que chez les personnes issues de ménages à faible revenu. Or, une alimentation pauvre en ces aliments sains est associée à un risque plus élevé de développer certains cancers, des maladies cardiovasculaires et d'autres maladies chroniques<sup>2</sup>.

Près d'un·e adulte québécois·es sur cinq et un·e aîné·e sur deux **vivent avec au moins deux maladies chroniques**<sup>3</sup>. Les coûts associés à ces maladies exercent une très grande pression financière et humaine sur notre système de soins de santé, en plus d'engendrer de nombreux décès annuellement. Faciliter l'accès à une saine alimentation permet de réduire ces conséquences et de favoriser une meilleure santé pour tous et toutes.



## Bien se nourrir coûte de plus en plus cher et devient un défi pour un grand nombre de ménages

Selon Statistique Canada, les fruits et légumes sont particulièrement affectés par la hausse des prix reliée à l'inflation. En avril 2022 comparativement à avril 2021, en moyenne, les fruits frais coûtaient 10 % de plus et les légumes frais 8 % de plus<sup>4</sup>.

L'insécurité alimentaire est un enjeu de santé publique persistant au Québec. Cette incertitude ou incapacité financière à se procurer des aliments sains et nutritifs quotidiennement et en quantité suffisante touche près d'une personne sur quatre<sup>5</sup>. La pandémie a grandement exacerbé la situation.

L'explosion des demandes d'aide alimentaire ainsi que l'augmentation des prix des produits alimentaires soulignent l'importance d'agir le plus rapidement possible pour faciliter l'accès à une saine alimentation à tous les Québécois.es. Alors que des ressources de dépannage alimentaire sont essentielles, de façon générale, elles ne fournissent pas suffisamment de fruits et légumes, et elles offrent des options limitées qui ne sont pas toujours culturellement appropriées<sup>6</sup>.

## Assurer un meilleur accès à une offre alimentaire de qualité

Près de 80 % des Québécois.es sont d'avis qu'il faut donner aux ménages à très faible revenu des coupons alimentaires ou des cartes prépayées leur permettant de se procurer des fruits et légumes, et ainsi favoriser de saines habitudes alimentaires<sup>7</sup>.

Il s'agit d'une avenue prometteuse et cohérente avec différentes orientations gouvernementales actuelles.

De tels incitatifs pour la consommation d'aliments sains à travers la province ont le potentiel d'être rentables pour l'État, les commerçant-es, les agriculteurs et agricultrices ainsi que les familles qui en bénéficient<sup>8</sup>.

### Le Collectif Vital recommande au gouvernement du Québec de mettre en place un programme provincial de coupons alimentaires pour l'achat de fruits et légumes auprès des familles à faible revenu.

Dans l'optique de concevoir et de mettre en œuvre un programme de coupons alimentaires efficient, l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ) a identifié cinq principes directeurs<sup>9</sup>.

1. L'utilisation du coupon ou de la carte doit être **simple**, autant pour les bénéficiaires que pour les marchands. Pour réduire le risque de stigmatisation, il importe de **diminuer la visibilité de la transaction**.
2. La **proximité des lieux d'utilisation** des coupons est un critère à considérer.
3. L'intervention doit être **adaptée aux réalités du milieu** et à l'offre alimentaire de proximité.
4. Les **acteurs et actrices communautaires et commerciaux** doivent être **parties prenantes** lors de l'élaboration et de la mise en œuvre du programme.
5. L'intervention devrait être conçue afin de **maximiser la consommation de fruits et légumes au sein des populations défavorisées** et, lorsque le contexte local s'y prête, **contribuer à la promotion et à la valorisation des aliments québécois**.



## DES INITIATIVES POUR S'INSPIRER

À travers le pays, plusieurs initiatives visent à faciliter l'accès économique aux fruits et légumes auprès de groupes vulnérables. Il est possible de s'en inspirer afin de concevoir une intervention à plus grande échelle qui répondrait au besoin urgent de favoriser l'accès à une saine alimentation, tout en étant favorable à l'économie locale et au développement durable.

### 5 \$ de coupons par personne et par semaine pour des fruits et légumes

Dans l'arrondissement de Limoilou, un projet-pilote mené par l'INSPQ au cours de l'automne et de l'hiver 2021 a permis à plusieurs ménages à très faibles revenus d'avoir accès hebdomadairement à des fruits et légumes frais, surgelés ou en conserve dans différents supermarchés et au marché public de la région.



### Une carte prépayée pour des fruits et légumes frais et locaux

Depuis 2020, entre juillet et octobre, la *Carte proximité, fermière et solidaire*, une

initiative du Carrefour alimentaire Centre-Sud, est distribuée gratuitement à des ménages montréalais qui vivent de l'insécurité alimentaire. Selon la grosseur du ménage, un montant de 25 \$ par personne est déposé mensuellement sur la carte et permet d'acheter des fruits et des légumes frais dans plusieurs kiosques et marchés maraîchers de Montréal. Les personnes qui souhaitent également soutenir l'achat local et l'approvisionnement en circuit-court peuvent acheter cette carte prépayée.

## RÉFÉRENCES

1. INSPQ. (2019). La consommation des aliments chez les Québécois selon les recommandations du Guide.
2. Bihan et coll. (2012). Impact of fruit and vegetable vouchers and dietary advice on fruit and vegetable intake in a low-income population.
3. INSPQ. (2019). La prévalence de la multimorbidité au Québec : portrait pour l'année 2016-2017.
4. Statistique Canada (2022). La hausse des prix a une incidence sur la capacité de la plupart des Canadiens à assumer leurs dépenses quotidiennes.
5. INSPQ. (31 mai 2022). Pandémie et insécurité alimentaire. COVID-19 - Sondages sur les attitudes et comportements des adultes québécois.
6. Oldroyd et coll. (2022). The nutritional quality of food parcels provided by food banks and the effectiveness of food banks at reducing food insecurity in developed countries: a mixed method systematic review.
7. Léger. (2021). Sondage mené auprès de 1000 Québécois.es du 22 au 24 octobre 2022 au compte de l'ASPQ.
8. Thlimany et coll. (2021) The Economic Contributions of Healthy Food Incentive.
9. INSPQ. (2019). Intervention économique pour augmenter la consommation de fruits et légumes : étude sur la faisabilité et l'acceptabilité de l'intervention.
10. Ronit et coll. (2021) Fruit and Vegetable Vouchers in Pregnancy: Preliminary Impact on Diet & Food Security.
11. White. (2020). Produce prescriptions, food pharmacies, and the potential effect on food choice.

### Des bons d'achats pour des légumes destinés aux femmes enceintes

Une alimentation saine pendant la grossesse est essentielle pour le bon développement du fœtus et la santé de la mère<sup>10</sup>. Ainsi, la Fondation OLO offre depuis quelques années, dans le cadre de ses services de nutrition prénatale et pour réduire les carences nutritionnelles, des coupons pour l'achat de légumes congelés aux femmes enceintes en situation financière précaire.



### Des coupons d'achat de fruits et légumes pour les patient-e-s atteints de maladies chroniques

À Guelph en Ontario, un programme de coupons alimentaires pour l'achat de fruits et légumes frais est en place pour faciliter l'accès économique et réduire l'insécurité alimentaire des patient-e-s atteints de maladies chroniques. C'est dans le cadre clinique, sous forme de prescriptions, que les bénéficiaires sont recrutés. Ce type d'initiative permet aussi aux praticien-n-es d'éduquer à la santé afin d'augmenter les connaissances alimentaires<sup>11</sup>.

Il est possible de concevoir un programme national qui répond au **besoin urgent de favoriser l'accès à une saine alimentation**, tout en étant favorable à l'économie locale et au développement durable.

**Agissons maintenant !**



Pour plus d'informations :  
[collectifvital.ca](http://collectifvital.ca) | [info@collectifvital.ca](mailto:info@collectifvital.ca)  
514 598-8058