

# ACCÈS-CIBLE SANTÉ

Bulletin d'information sur l'état de santé et de bien-être  
de la population à la Capitale-Nationale

## Insécurité alimentaire et habitudes de vie\* : panorama pendant la pandémie

### À retenir

- Au mois de juillet 2022, près d'un adulte sur quatre (24%) vit dans un ménage avec un certain niveau d'insécurité alimentaire, plaçant la Capitale-Nationale parmi les régions sociosanitaires du Québec avec les proportions les plus élevées d'adultes touchés.
- La proportion de personnes vivant dans un ménage en situation d'insécurité alimentaire modérée ou grave a augmenté, passant de 5% avant la pandémie à 13% pendant la pandémie (juillet 2022).
- Durant la pandémie de COVID-19 (novembre 2020 - avril 2021), 24% des habitants de la région ont eu des difficultés à respecter leurs obligations financières ou à répondre à leurs besoins essentiels.
- Une proportion plus importante de travailleurs de la région (76%) que ceux du reste du Québec (68%) voit sa situation d'emploi changer en raison de la pandémie.
- Au cours du dernier mois précédant le sondage (juillet 2022), au moins une habitude de vie s'est détériorée pour 70% des adultes de la région.

### Introduction

La pandémie de COVID-19 a des répercussions économiques profondes sur de nombreux ménages québécois (pertes d'emplois et de revenus, détérioration de la situation financière). En aggravant les inégalités sociales, la crise sanitaire creuse aussi les inégalités sociales de santé, en particulier en lien avec l'alimentation (1,2).

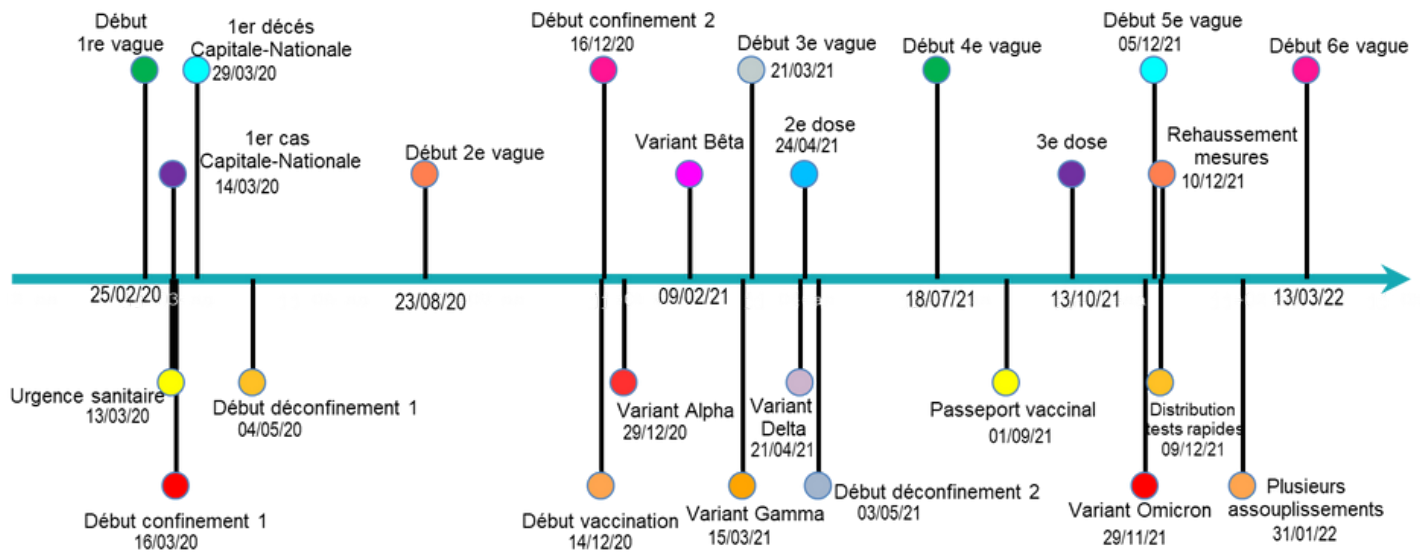
L'insécurité alimentaire se produit lorsque la qualité ou la quantité des aliments est compromise. Le manque de revenus est une des principales causes. En conjonction avec des conditions de vie dégradées, la pauvreté monétaire conduit à des problèmes d'approvisionnement, à des déséquilibres nutritionnels, à des modes de vie moins favorables à la santé et, par conséquent, à des risques sur la santé et le bien-être des populations exposées (3).

Ce bulletin présente une analyse des impacts de la pandémie de COVID-19 sur les niveaux de vie et sur certaines habitudes alimentaires à la Capitale-Nationale.

\*On réfère aux six habitudes de vie suivantes : qualité du sommeil, pratique d'activité physique, temps d'écran, consommation de malbouffe, consommation de fruits et de légumes, préoccupation à l'égard du poids, même si la préoccupation à l'égard du poids et la qualité du sommeil ne sont pas des habitudes de vie au sens traditionnel du terme. Pour la pratique d'activité physique, le temps d'écran et la qualité du sommeil, nous référons le lecteur au premier bulletin.



## Points de repères



## Une insécurité alimentaire plus visible

### Insécurité alimentaire : de quoi parle-t-on?

On parle d'insécurité alimentaire « lorsque la disponibilité d'aliments sains et adéquats sur le plan nutritionnel, ou la possibilité d'acquérir des aliments appropriés par des moyens socialement acceptables est limitée ou incertaine, principalement en raison d'un manque de ressources financières (4) ». Généralement, deux types d'insécurité alimentaire sont retenus: l'insécurité alimentaire à long terme ou persistante et celle à court terme ou temporaire.

Les ménages sont considérés comme étant en situation d'insécurité alimentaire (5) :

- **marginale** : quand le ménage s'inquiète de manquer de nourriture;
- **modérée** : lorsqu'il y a un compromis dans la qualité ou la quantité des aliments consommés;
- **grave** : s'il y a une réduction de l'apport alimentaire ou une perturbation des habitudes alimentaires.

# 1 adulte sur 4

## dans la Capitale-Nationale

vit dans un ménage en situation d'insécurité alimentaire en juillet 2022



### Constats

Les résultats du sondage sur les attitudes et comportements des adultes québécois de l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ) du mois de juillet 2022 montrent que :

- près du quart (24%) des adultes de la Capitale-Nationale vivent dans un ménage en situation d'insécurité alimentaire (marginale, modérée ou grave);
- il y a 2,6 fois plus d'adultes qui vivent dans un ménage en situation d'insécurité alimentaire modérée ou grave pendant la pandémie (juillet 2022) qu'avant la pandémie (5%) (ESCC, 2017-2018).

## Des niveaux d'insécurité alimentaire aggravés par la pandémie

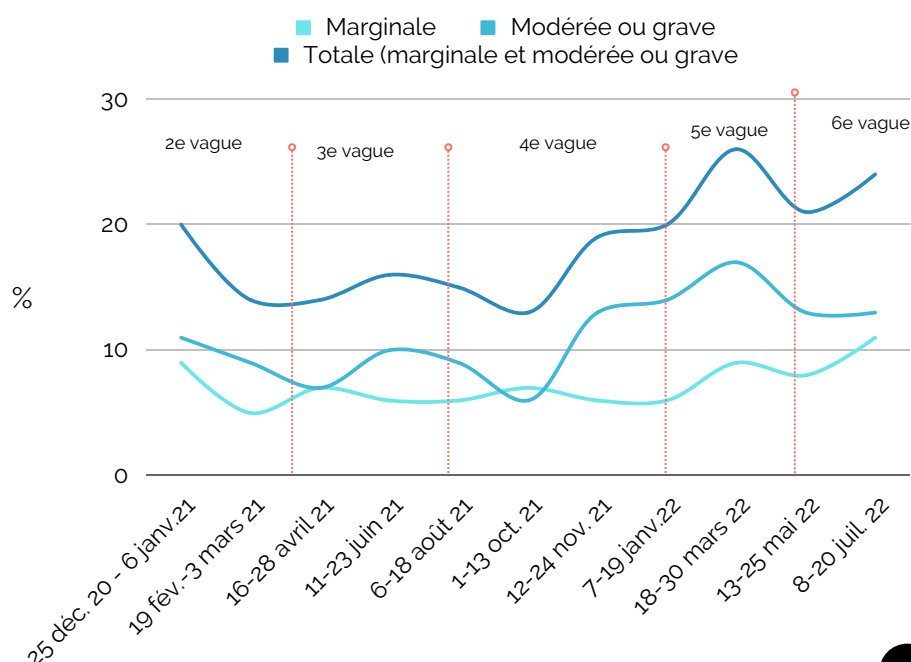
L'expérience de l'insécurité alimentaire s'inscrit dans un processus dynamique. La non-satisfaction des besoins essentiels de base peut être chronique, saisonnière ou transitoire et résulter d'une suite d'événements et d'épreuves de la vie. En l'absence de filets de protection, les degrés de gravité de l'insécurité alimentaire peuvent s'inscrire dans un continuum allant des manifestations les moins graves (insécurité alimentaire marginale) aux plus graves (insécurité alimentaire modérée ou grave) (6).

### Constats

Cinq phases ont caractérisé l'évolution de l'insécurité alimentaire dans la Capitale-Nationale.

- Phase 1 : au milieu de la 2e vague, entre le 25 décembre 2020 et le 20 janvier 2021, la proportion d'adultes vivant dans un ménage en situation d'insécurité alimentaire est alarmante (20%).
- Phase 2 : la situation s'améliore nettement entre le milieu et la fin de la 2e vague (mars 2021). La proportion d'adultes vivant dans un ménage en situation d'insécurité alimentaire diminue pour passer de 20% à 14% entre les périodes du 25 décembre 2020 au 6 janvier 2021 et 19 février au 3 mars 2021.
- Phase 3 : elle se caractérise par une relative stabilisation (16% et 15%) de l'insécurité alimentaire dans la région entre les périodes du 19 février-3 mars 2021 au 1-13 oct. 2021.
- Phase 4 : à partir d'octobre 2021, la situation se dégrade fortement, particulièrement son niveau de gravité. La proportion d'adultes vivant dans un ménage en situation d'insécurité alimentaire modérée ou grave passe de 6% à 13% entre octobre 2021 et juillet 2022. L'impact de la pandémie de COVID-19 sur les prix, tout comme la guerre en Ukraine qui perturbe l'approvisionnement mondial en denrées alimentaires, sont autant de facteurs qui accroissent les pressions inflationnistes et aggravent les niveaux d'insécurité alimentaire.
- Phase 5: après une tendance à un recul de l'insécurité alimentaire et de ses niveaux entre les mois de mars et mai 2022, on note une légère hausse, principalement de l'insécurité alimentaire marginale au mois de juillet 2022. L'évolution de la courbe laisse supposer une insécurité alimentaire de nature transitoire qui résulte des variations des revenus des ménages dues à la crise sanitaire (perte d'emploi et de revenus, difficultés financières, etc.) et les menaces sur l'approvisionnement alimentaire de nombreux pays à la suite du blocus des ports ukrainiens de la mer Noire qui a mis à l'arrêt les exportations de céréales.

Graphique 1 : Évolution de la proportion (%) des adultes vivant dans un ménage en situation d'insécurité alimentaire depuis le 25 décembre 2020, Capitale-Nationale, sondage INSPQ du 8-20 juillet 2022



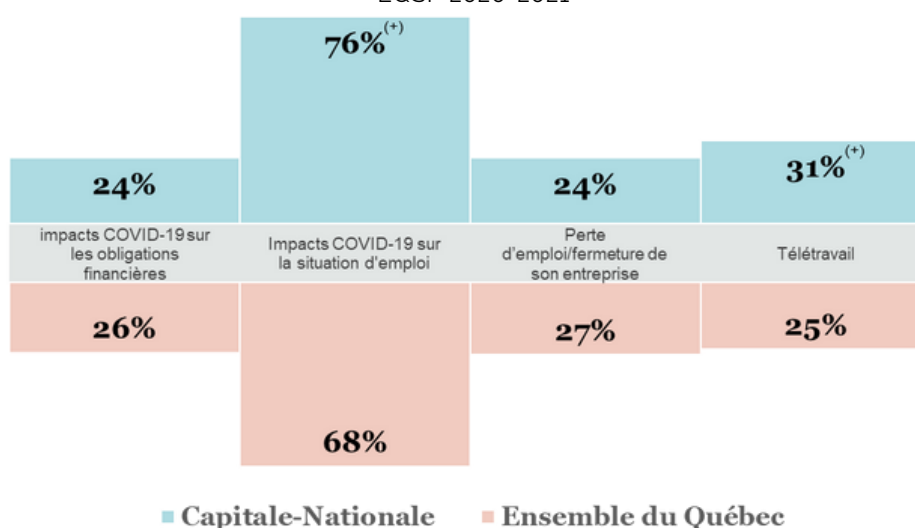
## Des situations financières et de travail ébranlées par la crise

Même si les ressources financières ne représentent qu'un des nombreux facteurs influant sur les habitudes de consommation, des études ont montré qu'elles demeurent néanmoins l'obstacle qui affecte le plus la capacité des individus à bien s'alimenter. La détérioration de la situation financière, la perte d'un emploi sont parmi les événements stressants de la vie les plus fortement associés avec l'insécurité alimentaire ou au risque d'insécurité alimentaire (6). Or, la pandémie de COVID-19 a des répercussions profondes sur la situation financière des populations.

### Constats

- Depuis le début de la pandémie de COVID-19, près du quart (24%) de la population de la Capitale-Nationale, âgée de 15 ans et plus, a des difficultés à respecter ses obligations financières ou à répondre à ses besoins essentiels, notamment payer le loyer ou l'hypothèque, les services publics (électricité, chauffage, internet) et l'épicerie.
- Plus de travailleurs de la région (76%) que ceux du reste du Québec (68%), occupant un emploi rémunéré au cours des douze derniers mois, voient leur situation d'emploi ou de travail être affectée par la pandémie de COVID-19.
- Parmi les répercussions signalées de la pandémie de COVID-19 sur la réalité du travail de la population de la Capitale-Nationale :
  - 24% ont perdu leur emploi ou ont dû fermer de manière temporaire ou permanente leur entreprise;
  - 31% des travailleurs ont dû travailler depuis leur domicile, une proportion supérieure à celle observée dans le reste du Québec (25%).

Graphique 2 : Répercussions de la pandémie sur la situation financière et de travail, population de 15 ans et plus, Capitale-Nationale et ensemble du Québec, EQSP 2020-2021



(+) Valeur significativement plus élevée que celle du reste du Québec au seuil de 5 %.

Les données du sondage du mois de juillet 2022 de l'INSPQ sur la pandémie et insécurité alimentaire montrent que les adultes québécois, âgés de 18-44 ans, ceux en perte d'emploi/arrêt de travail, les immigrants, les ménages défavorisés matériellement, les adultes percevant leur santé mentale comme mauvaise, présentent un risque plus marqué pour l'insécurité alimentaire.

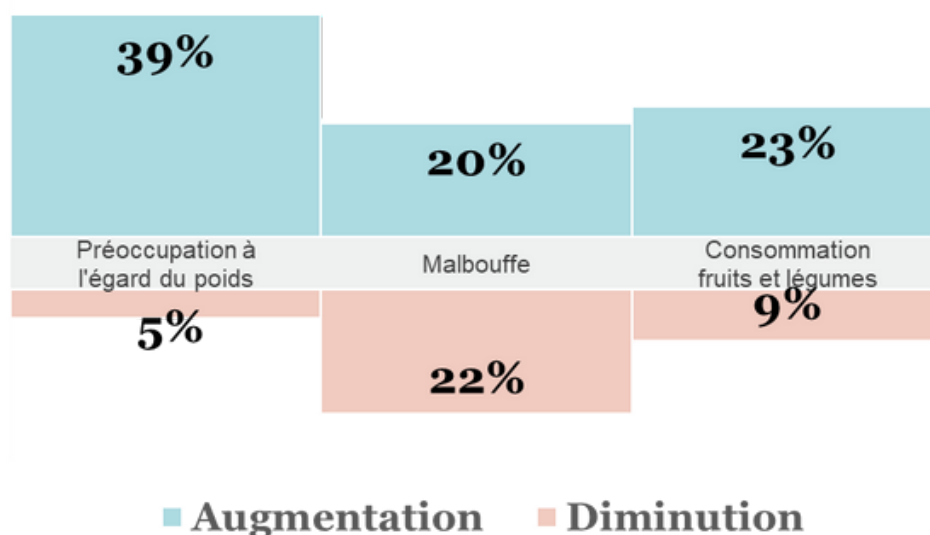
## Des habitudes de vie qui se dégradent

La pandémie de COVID-19 et les mesures mises en place pour prévenir la propagation du virus bouleversent les habitudes de vie quotidienne. Dans la région, comme ailleurs dans la province, la population modifie certaines de ses habitudes de vie.

### Constats

- **Consommation de malbouffe** - Un adulte de la Capitale-Nationale sur cinq (22%) déclare avoir diminué sa consommation de malbouffe dans le dernier mois comparativement au même moment l'an dernier. En revanche, 20% rapporte avoir augmenté sa consommation de malbouffe. Les augmentations du temps passé à cuisiner durant la pandémie, du temps d'écran en raison du télétravail et du confinement, du stress et la détérioration de la santé mentale générée par la pandémie sont autant de facteurs explicatifs associés à l'augmentation ou à la diminution de la consommation de malbouffe.
- **Consommation de fruits et de légumes** - Dans la Capitale-Nationale, près du quart (23%) de la population adulte indique avoir consommé davantage de fruits et de légumes, alors que 9% mentionnent en avoir consommé moins. Par ailleurs, la majorité des répondants (68%) ont consommé autant de fruits et de légumes dans le dernier mois (juin 2022) qu'à pareille date l'année dernière.
- **Préoccupation à l'égard du poids** - Au mois de juillet 2022, 39% des répondants de la Capitale-Nationale observent une augmentation de leur préoccupation à l'égard de leur poids tandis que 5% rapportent une diminution.

Graphique 3: Répartition du nombre d'habitudes de vie détériorées dans le dernier mois comparativement au même moment l'an dernier chez les adultes de la Capitale-Nationale, sondage INSPQ du 8-20 juillet 2022



Les habitudes de vie du groupe des jeunes adultes québécois de 18 à 24 ans semblent particulièrement touchées par les conséquences de la pandémie. Dans le dernier mois, et comparativement à avant à la pandémie, ils ont davantage rapporté une augmentation de la préoccupation à l'égard du poids et de la consommation de malbouffe par rapport aux autres groupes d'âge (7).

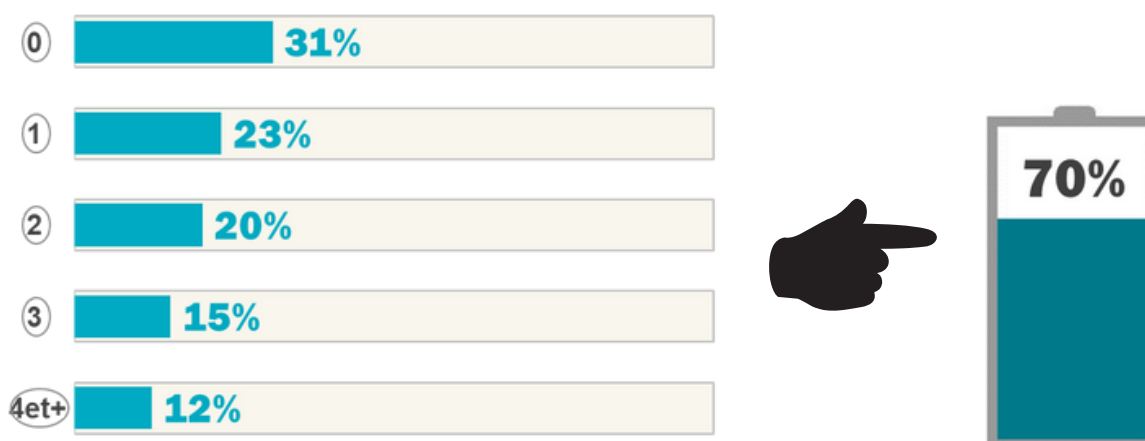
## Une détérioration\* simultanée de plusieurs habitudes de vie

La vulnérabilité à l'insécurité alimentaire est associée à une fragilité des conditions de vie et à des modes de vie moins favorables à la santé. Ces habitudes de vie qui se sont détériorées en contexte pandémique sont préoccupantes et sont des facteurs reconnus de l'obésité et de nombreuses maladies chroniques (7). Or, ces dernières représentent déjà un fardeau sanitaire et économique important au Québec. Un tel fardeau pourrait d'ailleurs s'aggraver à moyen et à long terme si les habitudes de vie détériorées pendant la pandémie de COVID-19 ne s'améliorent pas.

### Les constats

- Au mois de juillet 2022, comparativement au même moment l'an dernier :
  - 31% des adultes de la région n'observent aucune détérioration de ces habitudes de vie (qualité de sommeil, pratique d'activité physique, temps d'écrans, consommation de malbouffe, consommation de fruits et de légumes et préoccupation à l'égard du poids);
  - la dégradation d'une habitude de vie est constatée chez 23% des répondants du sondage;
  - 20% des adultes de la région voient deux de leurs habitudes de vie se détériorer;
  - on constate une détérioration de trois habitudes de vie chez 15% des répondants;
  - 12% mentionnent une détérioration d'au moins quatre de leurs habitudes de vie.
- Globalement, au mois de juillet 2022, on observe une dégradation d'au moins une habitude de vie chez 70% des répondants de la Capitale-Nationale.

Graphique 4: Répartition du nombre d'habitudes de vie détériorées dans le dernier mois comparativement au même moment l'an dernier chez adultes de la Capitale-Nationale, sondage INSPQ du 8-20 juillet 2022



Dans son sondage sur les habitudes de vie de juillet 2022, l'INSPQ montre que la détérioration simultanée de deux habitudes de vie ou plus diminue avec l'âge au Québec. La détérioration de deux habitudes ou plus touchent davantage les 18-24 ans, les immigrants et les adultes qui perçoivent leur santé mentale comme "passable" ou "mauvaise" (7).

\* Par détérioration on entend une diminution observée pour la qualité du sommeil, la consommation de fruits et de légumes et la pratique d'activité physique et une augmentation observée pour la préoccupation à l'égard du poids, le temps consacré aux écrans et la consommation de malbouffe.

## Références bibliographiques

1. Dubé, È., Hamel, D., Rochette, L., Dionne, M., Tessier, M., et Plante, C. (2020). COVID-19 – Pandémie et insécurité alimentaire. Sondages sur les attitudes et comportements de la population québécoise. Institut national de santé publique du Québec. No de publication : 3027.
2. Plante, C., Paquette, M.-C., Dubé, E., Hamel, D., Rochette, L., Dionne, M., et Tessier, M., (2021). COVID-19 – Pandémie et insécurité alimentaire : évolution du 2 avril 2020 au 26 avril 2021. Institut national de santé publique du Québec, No de publication : 3165.
3. Polsky, J.Y., et Garriguet, D. (2022). L'insécurité alimentaire des ménages au Canada au début de la pandémie de COVID-19, Statistique Canada, no 82-003-X au catalogue, Rapports sur la santé, vol. 33, no 2, DOI: <https://www.doi.org/10.25318/82-003-x202200200002-fra>.
4. Core Indicators of Nutritional State for Difficult-to-Sample Populations, (1990) The Journal of Nutrition, Volume 120, Numéro suppl\_11, novembre, pages 1555-1600, [https://doi.org/10.1093/jn/120.suppl\\_11.1555](https://doi.org/10.1093/jn/120.suppl_11.1555).
5. Statistique Canada (2020). L'insécurité alimentaire des ménages, 2017-2018. Feuilles d'information de la santé, Statistique Canada - No 82-625-X au catalogue.
6. Tarasuk, V. (2001). Document de travail sur l'insécurité alimentaire individuelle et des ménages. Ottawa: Santé Canada;2001.
7. Durette, G., Gonzalez-Sicilia, D., Lemétayer, F., Paquette, M.-C., Pigeon, É. et Robitaille, É. (2021). Habitudes de vie, qualité du sommeil et préoccupation à l'égard du poids en contexte de COVID-19 : portrait de la situation et pistes d'action, Rapport rapide d'analyse. Institut national de santé publique du Québec, Avril 2021 – Version 1.1, No de publication : 3133 .

## Notes méthodologiques

- Depuis le mois de juillet 2020, l'INSPQ suit, par le biais d'un sondage par panel Web auprès d'un échantillon représentatif de 3 300 répondants chaque semaine, l'évolution des attitudes, des perceptions et des comportements des adultes québécois durant la pandémie de COVID-19. Ce sont près de 275 participants de la Capitale-Nationale qui répondent chaque semaine, environ 550 aux deux semaines, soit la période pour laquelle les résultats sont produits et diffusés sur le site de l'INSPQ.
- La 3<sup>e</sup> édition de l'Enquête québécoise sur la santé de la population (EQSP 2020-2021), dont la collecte s'est déroulée de novembre 2020 à avril 2021, comporte un volet COVID-19 qui permet de déterminer les répercussions de la pandémie sur la vie des Québécois. Au total, 7 275 personnes, dont 435 personnes de la Capitale-Nationale, ont répondu au volet COVID-19.

Une réalisation du service surveillance

Équipe planification/évaluation, équité en santé, surveillance/vigie, administration (PESA)

Direction de santé publique

Centre Intégré Universitaire de Santé et de Services Sociaux de la Capitale-Nationale

Rédaction:

Moussa Diop, Ph.D, agent de planification de programmation et de recherche

Collaboration:

Isabelle Mauger, M.Sc., agente de planification de programmation et de recherche

Mélanie St-Onge, M.Sc., cheffe de service Surveillance/Vigie

Céline Lepage, M.Sc. agente de planification, de programmation et de recherche

Révision linguistique

Marie-Josée Paquet, technicienne en administration

Tous droits réservés