

Ce qu'il en coûte pour manger sainement à Ottawa

2011

Une partie de la population d'Ottawa n'a pas les moyens d'avoir une alimentation nutritive

Chaque année, Santé publique Ottawa réalise une Enquête sur le panier à provisions nutritif, et chaque année les résultats indiquent que les ménages à faible revenu en arrachent pour payer les comptes et le loyer, et ont de la difficulté à acheter des aliments nutritifs en quantité suffisante pour leur famille. Cette enquête consiste à faire le tour de sept épiceries situées dans différents secteurs de la région pour y noter le prix de 67 produits alimentaires, dans le but d'établir le prix moyen d'une alimentation nutritive pour la ville d'Ottawa. La plus récente enquête de ce genre a été réalisée en mai 2011.

Malgré les hausses du salaire minimum et d'une variété de crédits et prestations instaurées par les gouvernements fédéral et provincial, les familles à faible revenu n'ont toujours pas assez d'argent dans leurs poches pour subvenir à leurs besoins financiers. Les scénarios présentés ci-dessous illustrent ce point.



Ménages vivant avec un revenu fixe

Les ménages à faible revenu vivent souvent dans un logement locatif. Voici cinq scénarios illustrant leurs revenus et leurs coûts mensuels, d'après les coûts moyens de location à Ottawa en 2010.

	Ménages vivant avec un revenu fixe (Ottawa)				
	Ontario au travail Homme seul de 35 ans	Ontario au travail Mère seule de 35 ans avec un garçon de 14 ans et une fille de 8 ans	Ontario au travail Une famille de 4 : un homme et une femme de 35 ans, un garçon de 14 ans et une fille de 8 ans	Programme ontarien de soutien aux personnes handicapées Homme seul de 35 ans	Sécurité de la vieillesse / Supplément de revenu garanti Femme seule de 71 ans
Revenu	592 \$ ¹	971 \$ ¹	1 124 \$ ¹	1 053 \$ ¹	1 192 \$ ²
Autres crédits et prestations ³	43 \$	865 \$	796 \$	50 \$	53 \$
Revenu mensuel total	635 \$	1 836 \$	2 011 \$	1 103 \$	1 245 \$
Loyer ⁴ (Ottawa)	715 \$ (Studio)	1 029 \$ (2 chambres)	1 227 \$ (3 chambres)	877 \$ (1 chambre)	877 \$ (1 chambre)
Coût d'une alimentation nutritive ⁵ (Ottawa)	254 \$	574 \$	759 \$	254 \$	188 \$
Montant qui reste pour couvrir les autres dépenses mensuelles de base	- 334 \$	233 \$	25 \$	-28 \$	180 \$

Note : Le coût du panier de provisions nutritif de 2011 a été établi en utilisant le Document d'orientation sur le panier à provisions nutritif 2010 tel qu'énoncé dans les Normes de la santé publique de l'Ontario. Ce Document d'orientation a changé de façon significative en 2009. Ainsi, les coûts établis pour les années 2009 - 2011 ne peuvent être comparés aux années précédentes.

Ménages qui gagnent le salaire minimum

Même les ménages qui gagnent le salaire minimum sont parfois incapables de joindre les deux bouts :

Ménages qui gagnent le salaire minimum (Ottawa)	
Un travailleur à temps plein au salaire minimum Famille de 4 : un homme et une femme de 35 ans, un garçon de 14 ans et une fille de 8 ans (10,25 \$/heure pour 40 heures/semaine)	
Revenu ¹	1 777 \$
Autres crédits et prestations ³	948 \$
Déductions du revenu ⁶	-106 \$
Revenu mensuel total	2 619 \$
Loyer ⁴ (Ottawa)	1 227 \$ (3 chambres)
Coût d'une alimentation nutritive ⁵ (Ottawa)	759 \$
Montant qui reste pour couvrir les autres dépenses mensuelles de base	633 \$

¹ Taux d'Ontario au travail et du Programme ontarien de soutien aux personnes handicapées mise en vigueur mai 2011. Allocation de logement minimal et maximal.

² Taux de SV/SRG de mai 2011

³ Les autres crédits et prestations comprennent le maximum de la prestation fiscale canadienne pour enfants, la prestation nationale pour enfants et la prestation ontarienne pour enfants. Mise en vigueur juillet 2010-juin 2011. Les crédits additionnels comprennent le crédit de TSP/TVH, Crédit de taxe de vente de l'Ontario et la prestation fiscale pour le revenu de travail. Ce montant correspond au 1/12 du montant annuel.

⁴ Loyers moyens à Ottawa en octobre 2010. Peuvent ou non comprendre le chauffage et l'électricité. Source : Rapport sur le marché locatif de la Société canadienne d'hypothèques et de logement, automne 2010.

⁵ Données du panier à provisions nutritif, résultats d'Ottawa 2011

⁶ Les déductions du revenu englobent la prime d'assurance-emploi et la prime du Régime de pensions du Canada. Ce montant correspond au 1/12 du montant annuel.

Ces scénarios démontrent qu'une fois le loyer et l'épicerie payés, il reste peu d'argent, sinon rien du tout, dans les poches des ménages qui vivent avec un revenu fixe ou qui gagnent le salaire minimum pour couvrir d'autres dépenses mensuelles de base comme :

- Le chauffage et l'électricité
- Le téléphone
- La lessive
- Les articles de toilette et les produits d'entretien ménager
- Les primes d'assurance
- Les frais de transport (carte d'abonnement d'autobus, taxi ou dépenses associées à l'entretien et à l'utilisation d'un véhicule)
- L'achat de vêtements pour tous les membres de la famille
- Le remboursement d'une dette
- L'achat de cadeaux
- Les médicaments en vente libre et les frais d'ordonnance à l'achat de médicaments prescrits par un médecin
- Les frais bancaires
- Les frais à payer pour les parents qui ont des enfants à l'école
- Les frais de garderie
- Les dépenses imprévues

En réalité, les gens décident généralement de payer d'abord leur loyer et les autres dépenses fixes, comme le chauffage, l'électricité et le transport, avant de faire l'épicerie. La nourriture devient donc une dépense « discrétionnaire », ce qui a pour effet d'appauvrir la valeur nutritive du panier d'alimentation.





Quel genre d'incidence cela peut-il avoir sur la santé?

Conséquences néfastes sur l'issue de la grossesse

Les femmes enceintes qui souffrent d'insuffisance nutritionnelle courent un risque plus grand de donner naissance à un bébé de faible poids. Ces bébés, lorsqu'ils survivent, présentent un risque accru de développer des problèmes de santé et des déficiences, comparativement aux bébés de poids normal. Par ailleurs, un faible apport en acide folique de la mère avant et pendant la grossesse peut augmenter les risques d'anomalies du tube neural chez le nouveau-né.

Diminution de la capacité d'apprentissage et de la productivité

La faim et la malnutrition réduisent la capacité d'apprentissage et le niveau de productivité. Un adulte affamé ou qui se nourrit mal est moins productif au travail ou dans sa recherche d'un emploi. Les enfants sous-alimentés sont particulièrement vulnérables à la maladie, obtiennent de plus faibles résultats scolaires, ont de la difficulté à se concentrer à l'école et réussissent moins bien sur le plan psychosocial que leurs camarades qui mangent bien.

Maladies chroniques

Les membres d'un ménage à faible revenu sont plus susceptibles de développer une maladie chronique, comme une maladie cardiaque, le diabète, l'hypertension artérielle et des allergies alimentaires. Ces personnes peuvent difficilement contrôler leurs problèmes de santé chroniques étant donné qu'elles n'ont pas les moyens de suivre un régime alimentaire thérapeutique.

Carence en nutriments

Plusieurs études ont démontré que les membres d'un ménage n'ayant pas accès à une alimentation nutritive et suffisante présentent souvent une carence en nutriments comme l'acide folique, le fer, le zinc et la vitamine A. Ce phénomène est plus répandu chez les mères, qui ont tendance à se priver pour s'assurer que leurs enfants mangent à leur faim.

Un problème qui dépasse la capacité d'agir des banques alimentaires et des organismes de charité

Bien des gens croient que les banques alimentaires constituent la solution au problème. Toutefois, en dépit de leurs plus vaillants efforts pour répondre aux besoins, les banques alimentaires ne sont pas en mesure de régler ce problème pour les raisons suivantes :

- Leur sélection d'aliments est limitée, du fait qu'elles dépendent des dons qu'elles reçoivent et des campagnes de levée de fonds.
- Elles ne disposent pas des installations nécessaires pour conserver des aliments frais comme les fruits, les légumes, la viande et les produits laitiers.
- Elles doivent restreindre la fréquence d'utilisation de leurs services par les bénéficiaires parce que leurs provisions sont limitées.
- La majorité des gens qui n'ont pas les moyens de nourrir leur famille ne feront pas appel aux banques alimentaires.

Il n'a jamais été question que les banques alimentaires deviennent la solution permanente au problème. Depuis le début, ces banques ont eu pour objectif d'alléger temporairement le problème systémique de la pauvreté.



À la recherche de solutions

En plus des bienfaits nutritionnels qu'ils procurent, les programmes communautaires tels que les cuisines collectives, les programmes de la Boîte verte, les jardins communautaires et les programmes de nutrition en milieu scolaire sont bénéfiques sur les plans social, psychologique et communautaire.

En revanche, ces programmes ne résoudre pas à eux seuls le manque de moyens financiers des ménages pour avoir accès à une alimentation nutritive. Ils doivent être soutenus en bout de ligne par un filet de sécurité sociale plus fort, c'est-à-dire :

- des taux d'aide sociale et un salaire minimum plus élevés
- davantage de politiques relatives au logement abordable
- une amélioration de la protection offerte par le régime d'assurance-emploi et du montant des prestations
- des services de garde d'enfants abordables et accessibles

Comment pouvez-vous faire votre part?

Renseignez-vous sur les causes profondes de la pauvreté.

Participez à des coalitions qui réclament l'adoption de politiques visant à réduire la pauvreté et à créer un filet de sécurité sociale plus fort pour les Canadiens et les Ontariens.

Faites du bénévolat dans votre milieu pour soutenir des programmes comme les cuisines collectives, les programmes de la Boîte verte, les jardins communautaires et les programmes de nutrition en milieu scolaire.

Donnez régulièrement une variété de denrées non périssables ou de l'argent aux banques alimentaires.



Adaptation d'un document publié par le Halton Region Health Department.

Distribué par Santé publique Ottawa.

Ressources

Téléphonez à Santé publique Ottawa (613-580-6744) ou consultez ottawa.ca/sante/nutrition pour obtenir un exemplaire des ressources suivantes :

- *Les meilleurs achats en fonction du Guide alimentaire canadien*
- *Guide du budget alimentaire pour tous*
- *Feuille de travail : Le coût d'un panier à provisions nutritif à Ottawa en 2011*
- Autres informations sur les programmes alimentaires locaux

Pour en savoir davantage sur la pauvreté et la sécurité alimentaire, consultez :

- Répertoire en ligne des services en Ontario : 211ontario.ca ou composez le 211
- Alimentation Juste : <http://www.alimentationjuste.ca/>
- Banque d'alimentation d'Ottawa : Ottafoodbank.ca (anglais seulement)
- La Bawoîte verte d'Ottawa : ottawagoodfoodbox.ca
- Centre for Studies in Food Security at Ryerson : ryerson.ca/foodsecurity (anglais seulement)
- Ontario Public Health Association Food Security Workgroup : opha.on.ca/foodnet (anglais seulement)
- Ontario Association of Food Banks : oafb.ca (anglais seulement)
- Banques alimentaires Canada : cafb-acba.ca
- Commission d'examen du système d'aide sociale de l'Ontario : <http://socialassistancereview.ca/>
- Campagne 2000 : campaign2000.ca
- 25 in 5: Network for Poverty Reduction : 25in5.ca (anglais seulement)