Avis à la ministre des Aînés du Québec
Objet : Sécurité alimentaire des ainés de l'île de Montréal
Montréal, le 18 juin 2026

À l'attention de Mme Sonia Bélanger
Ministre de la Santé
Ministre responsable des Aînés et des Proches aidants
Ministère de la Santé et des Services sociaux
Direction des communications
1075, chemin Sainte-Foy, 15e étage
Québec (Québec) G1S 2M1

Madame la Ministre,

La Table de concertation des aînés de l'île de Montréal (TCAÎM) vous soumet le présent avis à la suite d'une démarche de concertation de plus d'un an portant sur la sécurité alimentaire des personnes aînées montréalaises. Cette démarche s'est appuyée sur la présentation du projet de popote roulante du Chic Resto Pop en avril 2025, sur une recension exploratoire réalisée par le Consortium InterS4 de l'Université du Québec à Rimouski, sur les travaux de la Direction régionale de santé publique de Montréal ainsi que sur une concertation régionale tenue avec les membres de la TCAÎM le 1er juin 2026.

Les constats issus de ces travaux s'inscrivent directement dans les orientations du Plan d'action gouvernemental *La fierté de vieillir 2024-2029*. Bien que plusieurs de ses axes contribuent à améliorer les conditions favorisant une saine alimentation, la sécurité alimentaire n'y est pas abordée comme un enjeu transversal, alors qu'elle influence directement la santé, l'autonomie, la participation sociale et le maintien à domicile des personnes aînées.

Pour la TCAÎM, la sécurité alimentaire dépasse largement la seule question de l'accès à la nourriture. Elle désigne la capacité d'avoir, en tout temps, accès à une alimentation suffisante, nutritive, culturellement adaptée et socialement acceptable. Cette capacité repose sur un ensemble de facteurs qui évoluent avec le vieillissement : le revenu, la mobilité, l'état de santé, la capacité à préparer les repas, l'accès aux commerces de proximité, le réseau social et la connaissance des ressources disponibles. Les données disponibles démontrent que cette réalité touche un nombre important de personnes aînées. Selon Statistique Canada, entre 7 % et 13 % des ménages composés d'au moins une personne âgée de 65 ans et plus vivaient une situation d'insécurité alimentaire en 2022. Les travaux du Consortium InterS4 estiment également qu'environ une personne aînée sur trois vivant dans la communauté présente un risque de dénutrition. À Montréal, les données de la Direction régionale de santé publique montrent notamment que de nombreuses personnes aînées isolées éprouvent des difficultés à préparer leurs repas, connaissent une perte de poids involontaire ou mangent seules quotidiennement. Ces constats illustrent que l'insécurité alimentaire résulte rarement d'un seul facteur; elle découle plutôt d'un cumul de vulnérabilités qui se renforcent mutuellement.

La concertation régionale menée par la TCAÎM a permis d'identifier **quatre enjeux prioritaires** qui influencent directement la sécurité alimentaire des personnes aînées et qui rejoignent plusieurs orientations du plan *La fierté de vieillir 2024-2029*. 1) **L'accès physique aux aliments** demeure un défi pour plusieurs personnes aînées en raison des difficultés de déplacement, des déserts alimentaires et d'un environnement urbain qui ne favorise pas toujours les déplacements sécuritaires (**axes 6 et 10**). 2) **La sécurité économique** est fragilisée par l'augmentation constante du coût de la vie, alors que les revenus de plusieurs personnes aînées n'évoluent pas au même rythme. Cette réalité les oblige parfois à réduire la qualité ou la quantité des aliments consommés (**axe 3**). 3) **La capacité à préparer et à consommer les repas** peut être compromise par la perte d'autonomie, les douleurs chroniques, les troubles cognitifs, les difficultés de mastication ou de déglutition ainsi que par une diminution du goût ou de l'appétit, augmentant ainsi les risques de dénutrition (**axe 5**). 4) **L'isolement social** influence directement l'état nutritionnel. Manger seul réduit souvent l'envie de cuisiner, diminue l'appétit et limite la connaissance ou l'utilisation des ressources alimentaires disponibles, tout en fragilisant la participation sociale (**axes 4 et 11**). Ces enjeux démontrent que la sécurité alimentaire constitue un **enjeu transversal**, au croisement de la santé, de l'autonomie, du maintien à domicile et de la participation sociale. Les recommandations qui suivent proposent des actions concrètes pour y répondre.

Les échanges tenus lors de la concertation régionale du 1er juin 2026 démontrent que les solutions sont déjà largement présentes dans les communautés. Les organismes communautaires, les municipalités, le réseau de la santé, les entreprises d'économie sociale et les nombreux bénévoles développent quotidiennement des initiatives qui répondent aux besoins des personnes aînées. Le défi consiste aujourd'hui à mieux soutenir ces initiatives, à les coordonner davantage et à leur permettre d'agir plus tôt afin de prévenir les situations de vulnérabilité.

Renforcer la sécurité économique des personnes aînées

En cohérence avec l'axe 3 – Autonomie financière

Les membres recommandent de :

- Indexer les revenus des personnes aînées afin qu'ils reflètent l'évolution réelle du coût de la vie et assurer un revenu permettant de répondre aux besoins essentiels;
- Soutenir les groupes d'achats collectifs, les épiceries communautaires et les autres initiatives alimentaires de proximité;
- Développer des mesures facilitant l'accès à une alimentation abordable, notamment par une carte de proximité alimentaire, des programmes de coupons ou des services de livraison à domicile;
- Accorder un financement stable, récurrent et adapté aux organismes qui offrent des services alimentaires de proximité, notamment les popotes roulantes et les services de repas à domicile.

Améliorer l'accès physique aux aliments

En cohérence avec les axes 6 – Milieux de vie et 10 – Déplacements sécuritaires

Les membres recommandent de :

- Adapter les services de transport collectif et communautaire aux déplacements liés aux achats alimentaires;

- Bonifier les services d'accompagnement aux courses et le Programme d'exonération financière pour les services d'aide domestique (PEFSAD);
- Soutenir la modernisation des popotes roulantes afin qu'elles répondent aux besoins nutritionnels, culturels et linguistiques des personnes aînées.

Prévenir la dénutrition et soutenir la capacité à se nourrir

En cohérence avec l'axe 5 – Prévention et maintien des capacités

Les membres recommandent de :

- Mettre à profit les initiatives existantes de rappels automatisés et de suivi téléphonique, telles que les programmes PAIR et SécuriCAB, afin d'encourager les personnes aînées isolées à s'alimenter et à maintenir de saines habitudes de vie;
- Développer des campagnes de sensibilisation à la nutrition adaptée au vieillissement, en collaboration avec des nutritionnistes;
- Soutenir les cuisines collectives et l'éducation populaire sur la transformation des aliments et la réduction du gaspillage.

Briser l'isolement alimentaire et renforcer les solidarités

En cohérence avec les axes 4 – Participation sociale et 11 – Solidarité entre les générations

Les membres recommandent de :

- Développer des jardins communautaires, des cuisines collectives et des lieux de repas partagés favorisant les rencontres et la participation sociale;
- Reconnaître et soutenir le bénévolat comme un pilier de la sécurité alimentaire communautaire;
- Encourager les initiatives intergénérationnelles, notamment les projets d'engagement communautaire en milieu scolaire et les programmes favorisant les échanges entre les générations;
- Renforcer le programme ITMAV en augmentant significativement leur nombre et leur rôle afin d'orienter les personnes aînées vers les services disponibles, notamment ceux liés au dépannage alimentaire, à la sécurité alimentaire et au soutien de proximité.
- Renforcer la concertation entre les organismes et favoriser le développement de communautés bienveillantes de proximité, notamment en s'inspirant du modèle des sentinelles en gériatrie sociale.

Améliorer l'accès à l'information

En cohérence avec l'axe 2 – Accessibilité à l'information

Les membres recommandent de :

- Soutenir la recherche et le partage des connaissances afin de mieux comprendre l'insécurité alimentaire vécue par les personnes aînées et d'améliorer les pratiques;
- Développer des outils d'information et des stratégies de communication adaptés aux réalités linguistiques, culturelles, numériques et aux différentes situations de vulnérabilité des personnes aînées.

Les recommandations formulées dans le présent avis émanent d'acteurs qui accompagnent quotidiennement les personnes aînées en situation de vulnérabilité à Montréal. Réalistes et porteuses de retombées humaines, sociales et économiques, elles visent à prévenir la dénutrition, l'isolement, la perte d'autonomie et les hospitalisations évitables. À cet égard, la TCAÎM invite le gouvernement du Québec à poursuivre la mise en œuvre du Plan d'action gouvernemental *La fierté de vieillir* en portant une attention particulière aux réalités des personnes aînées, en poursuivant le dialogue avec les acteurs du milieu communautaire et en se dotant d'objectifs mesurables en matière de sécurité alimentaire.

Au-delà des mesures proposées, la TCAÎM estime que la sécurité alimentaire doit être reconnue comme un indicateur transversal de vulnérabilité. Cette reconnaissance permettrait de faire évoluer les politiques publiques d'une logique de réponse vers une logique de prévention, en favorisant le repérage précoce, l'accompagnement et la mobilisation de communautés bienveillantes de proximité. Ces recommandations s'inscrivent dans l'élan du Sommet national sur le droit à l'alimentation, tenu en avril 2026 à Sherbrooke à l'initiative du Regroupement des cuisines collectives du Québec, qui a mobilisé des acteurs de partout au Québec autour de la reconnaissance du droit à l'alimentation et de l'adoption d'une loi-cadre.

Forte de son rôle de concertation régionale, la TCAÎM souhaite agir comme partenaire du gouvernement du Québec afin de mobiliser les acteurs montréalais et de favoriser l'émergence de communautés bienveillantes de proximité.

Nous demeurons à votre entière disposition pour approfondir tout aspect de cet avis.

Veuillez agréer, Madame la Ministre, l’expression de notre haute considération.

Table de concertation des aînés de l’île de Montréal