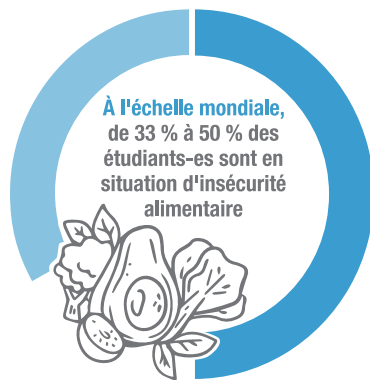




Insécurité alimentaire et santé mentale (IASM)

Qu'est-ce que l'insécurité alimentaire ?

Le cerveau et le corps utilisent une énorme quantité d'énergie pendant la journée et nous avons besoin de carburant sous forme de nourriture pour les faire fonctionner. Lorsque ce carburant n'est pas disponible, cela peut commencer à nous affecter. L'insécurité alimentaire est définie comme l'accès inadéquat ou incertain à la nourriture en raison de contraintes financières. (PROOF, 2018) Environ 1 Canadien-ne sur 8 vit dans un ménage qui a connu un certain niveau d'insécurité alimentaire. (PROOF, 2018)



Les étudiants-es de niveau postsecondaire font face à un ensemble unique de circonstances, y compris un revenu, une connaissance des ressources disponibles et un accès à ces ressources réduits, ce qui les rend plus vulnérables à l'insécurité alimentaire. À l'échelle mondiale, de **33 % à 50 %** des étudiants-es sont en situation d'insécurité alimentaire. (Bruening et. al., 2017). Pendant ce temps, de nombreux étudiants-es ont normalisé l'expérience de l'insécurité alimentaire dans l'enseignement postsecondaire et, par conséquent, sont réticents-es à demander de l'aide. (Hattangadi et. al., 2019) Dans une étude menée auprès d'étudiants-es américains-es de deuxième cycle, bien que 40 % d'entre eux ou elles aient été classés-es dans la catégorie de l'insécurité alimentaire, seulement 17,7 % d'entre eux ou elles se considéraient en insécurité alimentaire, (Coffino et. al., 2021) reflétant une étude similaire qui a révélé que les étudiants-es canadiens-es de premier cycle en insécurité alimentaire ne s'identifiaient pas à leur statut d'insécurité alimentaire. (Maynard, 2016) Cela suggère que de nombreux étudiants-es pourraient bénéficier d'une éducation sur l'insécurité alimentaire.

Les étudiants-es déjà marginalisés-es, tels que les étudiants-es racialisés-es, les étudiants-es 2SLGBTQIA+ et les étudiants-es ayant des préoccupations concernant le paiement de leurs études, sont tous plus susceptibles de connaître l'insécurité alimentaire à court ou à long terme. (Diamond et al., 2020) Les étudiants-es noirs-es sont trois fois plus susceptibles de souffrir d'insécurité alimentaire que leurs pairs (Diamond et al., 2020) et les études initiales suggèrent que les étudiants-es autochtones sont plus de deux fois plus susceptibles de souffrir d'insécurité alimentaire que le taux de prévalence global de l'étude. (Innis et. al., 2020)



Impacts de l'insécurité alimentaire sur les étudiants-es postsecondaires



Dépression :

- Plusieurs études ont révélé que l'insécurité alimentaire est associée à une humeur dépressive (Myers, 2020) et que le niveau de cette dépression est directement lié au niveau d'insécurité (Jessiman-Perreault et McIntyre, 2017). La dépression chez les étudiants-es peut être liée aux sentiments de privation et d'aliénation des pairs (Meza et. al., 2019) ainsi qu'à la honte liée à l'utilisation des programmes d'aide alimentaire d'urgence. (Hattangadi et. al., 2019)



Stress :

- Partout dans le monde, l'insécurité alimentaire s'accompagne d'un risque plus élevé de stress (Pourmotabbed et. al., 2020). Chez les étudiants-es, ce stress peut prendre la forme d'un suivi des ressources alimentaires afin de ne pas en manquer et de se tenir au courant des événements sur le campus où de la nourriture gratuite ou à prix réduit est offerte (Meza et. al., 2019).



Mauvais sommeil

- Bien que les étudiants-es postsecondaires aient un sommeil de mauvaise qualité en général, les étudiants-es en situation d'insécurité alimentaire sont plus susceptibles que leurs pairs en sécurité alimentaire d'avoir une mauvaise qualité de sommeil, y compris des difficultés à s'endormir et à rester endormis. (Nagata et. al., 2019)



Troubles de l'alimentation

- Des preuves émergentes suggèrent que l'insécurité alimentaire est associée à des symptômes de troubles de l'alimentation, spécifiquement le long du spectre boulimique, y compris la compulsion alimentaire et d'autres comportements compensatoires. (Hazzard et. al., 2020)



Concentration

- Un manque de nourriture de bonne qualité et la faim qui en résulte peuvent avoir un impact sur la capacité des étudiants-es à se concentrer sur leurs responsabilités académiques, ce qui entraîne une baisse de leur moyenne générale (Bruening et. al., 2017 ; Martinez et. al., 2020).



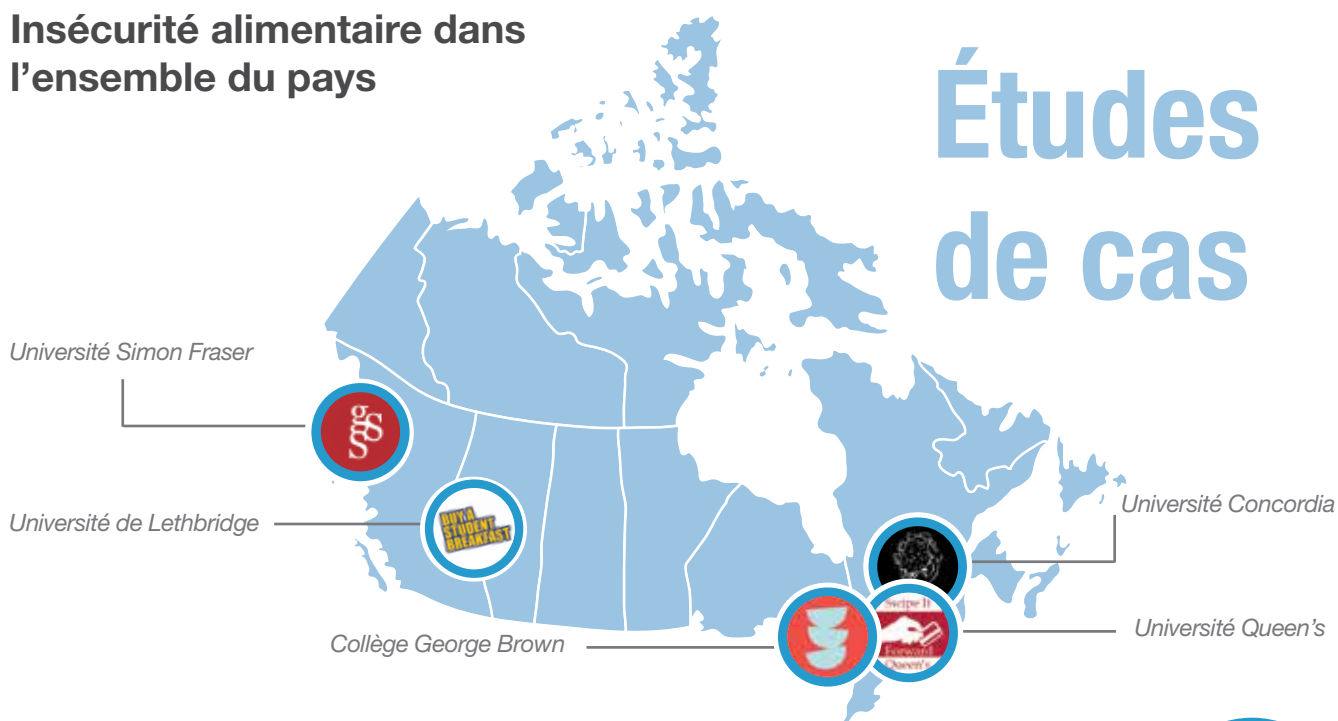
Colère envers l'institution

- Les étudiants-es peuvent éprouver du ressentiment envers leur institution en réponse au manque de nourriture abordable et de bonne qualité disponible sur le campus, et certains-es peuvent ressentir de la frustration face au manque de soutien fourni (Hattangadi et. al., 2019 ; Meza et. al., 2019).



Insécurité alimentaire dans l'ensemble du pays

Études de cas



Université Simon Fraser - Carte d'épicerie d'urgence

Le programme de carte d'épicerie d'urgence vise à aider les étudiants-es de troisième cycle à faire leur épicerie pour le mois, et est en place depuis au moins 2014. Ce programme facile d'accès demande aux étudiants-es de remplir un simple formulaire en ligne et de fournir une preuve qu'ils sont étudiants -es de l'université, puis leur offre la possibilité de choisir entre une carte-cadeau électronique ou physique. Au départ, le programme offrait aux étudiants-es de troisième cycle une carte d'épicerie de 50 \$ une fois par trimestre. Toutefois, compte tenu des besoins croissants constatés lors de la pandémie de COVID-19 et dans le but de s'adapter aux étudiants-es, le montant de la carte-cadeau a été porté à 60 \$ et cette aide est désormais offerte jusqu'à deux fois par trimestre, la possibilité d'en offrir davantage étant laissée à la discrétion d'un comité dédié. Le programme a soutenu entre 75 et 120 étudiants-es par semestre en 2021.

Collège George Brown – Programme de diner communautaire

Le Projet de diner communautaire est un projet de recherche de trois ans, financé par le Fonds d'innovation sociale destiné aux collèges et aux communautés du CRSNG. Le projet, qui est fondé sur la théorie de la performance et la théorie de la sécurité alimentaire, examine le potentiel d'une culture alimentaire du campus pour favoriser le bien-être des étudiants-es. À l'époque pré-pandémique, ils décomposaient une recette en parties gérables et abordables que chaque étudiant-e participant-e préparait, pour contribuer à un bol de grains. Ils se réunissaient ensuite sur le campus, nettoyaient la table d'une aire de restauration, l'installaient avec une nappe et des chauffe-plats, et partageaient un repas. En réponse à la pandémie de COVID-19, l'association a créé un site Web, a rejoint Instagram et a commencé à organiser des séances de cuisine sur Zoom. Ils travaillent présentement avec les équipes de la vie étudiante et de la vie en résidence, ainsi qu'avec les associations étudiantes d'autres établissements, afin de proposer une série régulière d'ateliers culinaires virtuels utilisant des ingrédients fournis par des marchands de produits alimentaires locaux. Les réactions des étudiants-es à ce programme ont été extrêmement positives.

Université de Lethbridge - Achetez un déjeuner aux étudiants-es



La campagne Achetez un déjeuner aux étudiants-es vise à s'assurer que les étudiants-es restent nourris-es pendant la période des examens et existe depuis 2018. Ce programme innovant encourage les anciens-nes de l'université à acheter des bons de déjeuner, à raison de 5 \$ par bon, au nom des étudiants-es en situation d'insécurité alimentaire. Chaque bon de petit-déjeuner est échangeable contre un sandwich de déjeuner et un petit café auprès de l'un des deux vendeurs du campus. Les bons sont distribués à divers endroits du campus selon le principe du premier arrivé, premier servi, bien qu'un certain nombre d'entre eux soient fournis aux services d'aide aux étudiants-es pour qu'ils les distribuent à ceux qui sont le plus en difficulté. Depuis le début du programme, les donateurs-trices ont acheté près de 2500 déjeuners aux étudiants-es. L'initiative est bien accueillie par les étudiants-es, mais elle est également très bien soutenue par l'ensemble de la communauté du campus.

Université Concordia - The People's Potato (la patate du peuple)



The People's Potato est une soupe populaire végétalienne à l'Université Concordia - un projet initié par les étudiants-es et fondé en 1999 pour lutter contre la pauvreté des étudiants-es et le manque d'options alimentaires abordables sur le campus. Elle offre des repas par don tous les jours de la semaine pendant les semestres d'automne et d'hiver, à l'exception des jours fériés. En plus de servir de la nourriture à une moyenne de 500 étudiants-es et membres de la communauté chaque jour, le projet maintient un programme éducatif dynamique sous la forme d'ateliers mensuels, et une banque alimentaire bihebdomadaire. Le projet est financé par un prélèvement sur les cotisations étudiantes versées au syndicat étudiant. Depuis sa création, la « Patate du peuple » est passée d'un petit collectif géré par des bénévoles à un collectif de travailleurs-ses employant plus de 10 personnes.

Université Queen's - Swipe it Forward



Au printemps 2018, les services des affaires étudiantes et de l'accueil de l'université Queen's ont lancé « Swipe It Forward Queen's ». Cette initiative de soutien par les pairs donne aux étudiants-es bénéficiant du plan de repas obligatoire la possibilité de faire don au programme d'un repas par semaine (jusqu'à 5 par trimestre) provenant des repas de la semaine en cours. Les étudiants-es en situation d'insécurité alimentaire peuvent contacter les partenaires du programme à travers les Affaires étudiantes pour accéder au programme et jusqu'à 25 repas par trimestre peuvent être chargés sur leur carte d'étudiant. Ces repas peuvent être utilisés dans les réfectoires ou dans les magasins d'alimentation du campus. En reconnaissance de la stigmatisation associée à l'insécurité alimentaire, les repas sont comme tous les autres repas du plan de repas et lorsqu'ils sont échangés, personne ne sait que les repas proviennent du programme. À ce jour, 4 085 étudiants-es bénéficiant d'un plan de repas ont fait don de 6 011 repas. 604 étudiants ont accédé au programme, et 18 223 repas ont été chargés sur leur carte d'étudiant ; 14 434 repas ont été échangés jusqu'à présent.

Références

- ¹ Becerra, M. B., & Becerra, B. J. (2020). Psychological Distress among College Students: Role of Food Insecurity and Other Social Determinants of Mental Health. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), 4118. <https://doi.org/10.3390/ijerph17114118>
- ² Bruening, M., Argo, K., Payne-Sturges, D., & Laska, M. N. (2017). The Struggle Is Real: A Systematic Review of Food Insecurity on Postsecondary Education Campuses. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 117(11), 1767–1791. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2017.05.022>
- ³ Coffino, J. A., Spoor, S. P., Drach, R. D., & Hormes, J. M. (2021). Food insecurity among graduate students: Prevalence and association with depression, anxiety, and stress. *Public Health Nutrition*, 24(7), 1889–1894. <https://doi.org/10.1017/S1368980020002001>
- ⁴ Diamond, K. K., Stebleton, M. J., & del Mas, R. C. (2020). Exploring the Relationship Between Food Insecurity and Mental Health in an Undergraduate Student Population. *Journal of Student Affairs Research and Practice*, 57(5), 546–560. <https://doi.org/10.1080/19496591.2019.1679158>
- ⁵ Hagedorn, R. L., Olfert, M. D., MacNell, L., Houghtaling, B., Hood, L. B., Savoie Roskos, M. R., Goetz, J. R., Kern-Lyons, V., Knol, L. L., Mann, G. R., Esquivel, M. K., Hege, A., Walsh, J., Pearson, K., Berner, M., Soldavini, J., Anderson-Steeves, E. T., Spence, M., Paul, C., ... Fontenot, M. C. (2021). College student sleep quality and mental and physical health are associated with food insecurity in a multi-campus study. *Public Health Nutrition*, 24(13), 4305–4312. <https://doi.org/10.1017/S1368980021001191>
- ⁶ Hattagadi, N., Vogel, E., Carroll, L., & Côté, P. (2019). "Everybody I Know Is Always Hungry...But Nobody Asks Why": University Students, Food Insecurity and Mental Health. *Sustainability*, 11(6), 1571. <https://doi.org/10.3390/su11061571>
- ⁷ Hazzard, V. M., Loth, K. A., Hooper, L., & Becker, C. B. (2020). Food Insecurity and Eating Disorders: A Review of Emerging Evidence. *Current Psychiatry Reports*, 22(12), 74. <https://doi.org/10.1007/s11920-020-01200-0>
- ⁸ Innis, J. A., Bishop, M., & Boloudakis, S. (2020). Food Insecurity and Community College Students. *Community College Journal of Research and Practice*, 44(9), 694–699. <https://doi.org/10.1080/10668926.2019.1635541>
- ⁹ Jessiman-Perreault, G., & 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. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2017.05.013>
- ¹⁰ Jones, A. D. (2017). Food Insecurity and Mental Health Status: A Global Analysis of 149 Countries. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(2), 264–273. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.04.008>
- ¹¹ Martinez, S. M., Frongillo, E. A., Leung, C., & Ritchie, L. (2020). No food for thought: Food insecurity is related to poor mental health and lower academic performance among students in California's public university system. *Journal of Health Psychology*, 25(12), 1930–1939. <https://doi.org/10.1177/1359105318783028>
- ¹² Maynard, M. (2016). Experiences of Food Insecurity Among Undergraduate Students at the University of Waterloo: Barriers, Coping Strategies, and Perceived Health and Academic Outcomes. 177.
- ¹³ Meza, A., Altman, E., Martinez, S., & Leung, C. W. (2019). "It's a Feeling That One Is Not Worth Food": A Qualitative Study Exploring the Psychosocial Experience and Academic Consequences of Food Insecurity Among College Students. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 119(10), 1713–1721.e1. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2018.09.006>
- ¹⁴ Myers, C. A. (2020). Food Insecurity and Psychological Distress: A Review of the Recent Literature. *Current Nutrition Reports*, 9(2), 107–118. <https://doi.org/10.1007/s13668-020-00309-1>
- ¹⁵ Nagata, J. M., Palar, K., Gooding, H. C., Garber, A. K., Whittle, H. J., Bibbins-Domingo, K., & Weiser, S. D. (2019). Food Insecurity Is Associated with Poorer Mental Health and Sleep Outcomes in Young Adults. *Journal of Adolescent Health*, 65(6), 805–811. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2019.08.010>
- ¹⁶ Pourmotabbed, A., Moradi, S., Babaei, A., Ghavami, A., Mohammadi, H., Jallili, C., Symonds, M. E., & Miraghajani, M. (2020). Food insecurity and mental health: A systematic review and meta-analysis. *Public Health Nutrition*, 23(10), 1778–1790. <https://doi.org/10.1017/S136898001900435X>
- ¹⁷ PROOF. (2018). Food Insecurity and Mental Health [Fact Sheet]. <https://proof.utoronto.ca/wp-content/uploads/2018/02/mental-health-fact-sheet.pdf>
- ¹⁸ Pryor, L., Lioret, S., van der Waerden, J., Fombonne, É., Falissard, B., & Melchior, M. (2016). Food insecurity and mental health problems among a community sample of young adults. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 51(8), 1073–1081. <https://doi.org/10.1007/s00127-016-1249-9>

À envoyer à :

Queens - swipeitforwardqueens@queensu.ca

Concordia - peoplespotato@gmail.com

Lethbridge - kierian.turner@uleth.ca & k.hartley@uleth.ca

George Brown - jmitsche@georgebrown.ca

Simon Fraser - grad-services@sfugradsociety.ca