



Guide sur le droit à l'alimentation

pour les travailleuses et
travailleurs migrants
temporaires qui aident
à nourrir le Québec

À partir des résultats de l'étude
#WeFeedYou et pourtant...

Bonjour chers collègues,
je m'appelle Diego.

Je suis Guatémaltèque, marié et père de deux enfants. Depuis 10 ans, **je viens travailler au Québec** chaque année, en laissant ma famille derrière moi, pour subvenir à nos besoins.

Au Guatemala, je travaille en agriculture et je produis certains aliments, comme le maïs et les haricots. **Mais il m'arrive de manquer de nourriture**. La viande et le poisson sont souvent trop chers.

Au Québec, je vis avec d'autres travailleurs guatémaltèques dans une petite maison. **Les longues journées de travail, la fatigue et le manque de temps rendent difficile le fait de bien manger**. Je grignote souvent pour calmer la faim. La fin de semaine, j'essaie d'apprendre à cuisiner avec des vidéos, mais ce n'est pas facile. Au Guatemala, c'était surtout mon épouse qui cuisinait.



Comment identifier une personne en situation d'insécurité alimentaire ?



A peur de manquer de nourriture



Mange moins ou choisit des aliments de moins bonne qualité



Saute des repas

... parce qu'elle manque d'argent.

Tout comme Diego!

Quelles sont les conséquences ?

- Stress élevé
- Fatigue ou manque d'énergie
- Santé mentale fragilisée, incluant dépression ou anxiété
- Perte ou gain de poids
- Maladies du cœur, diabète

L'insécurité alimentaire : une réalité partagée

Avez-vous remarqué des situations d'insécurité alimentaire autour de vous (famille, amis, collègues) au Québec ou dans votre pays d'origine ?

Si oui, vous n'êtes pas seul. C'est aussi ce que montre l'étude *#WeFeedYou*, et pourtant... Dans les deux prochaines pages, on vous présente quelques résultats de cette étude sur la réalité des travailleuses et travailleurs temporaires.

Les résultats de l'étude #WeFeedYou et pourtant...

283 travailleuses et travailleurs migrants temporaires ont participé à un sondage entre juin 2024 et juillet 2025.

Les personnes participantes:

- travaillaient dans les secteurs de l'agriculture ou de la transformation alimentaire
- étaient majoritairement des hommes (93 %)
- venaient travailler au Canada depuis 1 à 22 ans
- travaillaient dans plusieurs régions du Québec
- étaient originaires de plusieurs pays dans les régions de:



72.4 %
l'Amérique latine
et les Caraïbes

18.4 %
l'Afrique
subsaharienne

9.2 %
l'Afrique
du Nord

Régions du Québec

1. Abitibi-Témiscamingue
2. Outaouais
3. Laurentides
4. Lanaudière
5. Mauricie
6. Saguenay-Lac-Saint-Jean
7. Capitale-Nationale
8. Bas-Saint-Laurent
9. Chaudière-Appalaches
10. Centre-du-Québec
11. Estrie
12. Montérégie
13. Laval
14. Montréal

L'insécurité alimentaire des travailleuses et travailleurs migrants temporaires ayant participé à l'étude #WeFeedYou et pourtant...¹

Secteur de l'agriculture



7 personnes
participantes sur **10**
vivaient de l'insécurité
alimentaire

Secteur de la transformation alimentaire



4 personnes
participantes sur **10**
vivaient de l'insécurité
alimentaire



En comparaison,
2 personnes
sur **10** dans
la population
générale
Québécoise
vivaient de
l'insécurité
alimentaire²

L'insécurité alimentaire n'est pas un échec personnel, c'est un problème collectif.

Les employeurs, les gouvernements et les
consommateurs ont tous un rôle à jouer.

Pour que tout le monde puisse bien manger,
il faut un partage plus équitable de la
nourriture locale.

1. Demmers T, Gautier L, Blanchet R. *Un problème: #WeFeedYou...à un si* Forum « Travailleurs temporaires au Canada, 50 ans: opportunités d'amélioration ». Sénat de la République, Mexico, 10 mars 2026. Disponible: <https://tinyurl.com/58tckvm2>

2. Statistiques de l'Observatoire québécois des inégalités, 2023

Votre travail nourrit le Québec

- Vous travaillez collectivement à toutes les étapes du système alimentaire, du champ jusqu'à l'assiette.
- Vous nourrissez les personnes au Québec en leur permettant d'accéder à des produits frais et locaux.
- Vous apportez une expérience de travail utile dans le domaine de l'alimentation.
- Vous participez à la vie sociale, culturelle et sportive du Québec.

Et, nous vous en remercions!



Saviez-vous qu'en 2023, vous étiez près de **35 000 personnes migrantes temporaires** à travailler dans le système alimentaire au Québec?

*Statistiques provisoires,
Gouvernement du Canada,
2024*



Le droit à l'alimentation, ça existe!

C'est quoi, le droit à l'alimentation?

C'est un droit humain.

Ça veut dire que tout le monde devrait pouvoir manger assez, en tout temps. Cette nourriture doit:

- être saine et nutritive
- respecter la culture de chacun
- être produite de façon durable
- être accessible dans la dignité

Qui doit protéger ce droit?

Les gouvernements.

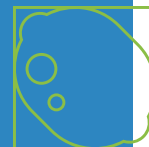
Ce droit est reconnu par les Nations Unies et le Canada s'est engagé à le respecter.

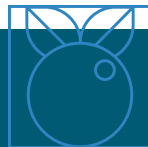
- *article 11 du Pacte international relatif aux droits économiques, sociaux et culturels (PIDESC)*

Au Québec, plusieurs instances travaillent actuellement à sa reconnaissance.

Qu'est-ce que ça veut dire?

Vous avez le droit à un travail décent et à manger à votre faim.





Quelques conditions nécessaires

pour garantir le droit à l'alimentation et éviter l'insécurité alimentaire



Un revenu suffisant et stable pour acheter de la nourriture



Des conditions de vie et de travail respectueuses de la dignité humaine, incluant :

- Un transport flexible pour aller à l'épicerie
- Des commerces d'alimentation accessibles
- Un logement propre et sécuritaire
- Un accès constant à de l'eau potable
- Un endroit pour conserver et préparer des aliments, incluant :
 - électroménagers fonctionnels
 - équipements suffisants pour le nombre de personnes qui y vivent
- Du temps et des conditions de travail qui permettent de manger et de cuisiner :
 - pauses
 - horaires raisonnables

Quelques stratégies utilisées par vos collègues

pour réduire les effets de l'insécurité alimentaire



« Pour économiser à l'épicerie, j'achète la marque générique et je compare les prix des aliments au 100 g. Je vais dans les épiceries à petits prix.

Je planifie mes repas et j'achète seulement ce dont j'ai besoin.

Avant d'y aller, je regarde les circulaires pour faire une liste avec les rabais. »



« Depuis que je suis ici, on a commencé un petit potager avec mes collègues.

On plante des légumes (tomates, laitue, haricots, concombres) et on partage la récolte. Ça nous aide à manger plus frais et à économiser un peu. »

Quelques stratégies utilisées par vos collègues pour réduire les effets de l'insécurité alimentaire



« Quand je retourne au Guatemala, j'en profite pour apprendre à cuisiner avec ma mère et mon épouse.

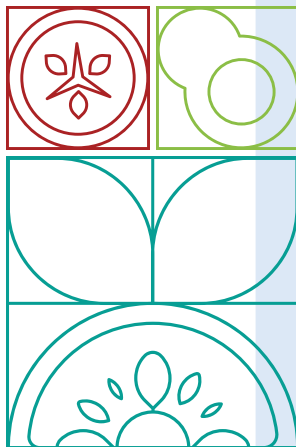
On prépare ensemble des recettes simples que je peux refaire au Québec.

Ça me permet de mieux manger et de passer du temps précieux avec elles avant de repartir. »



« On fait l'épicerie en groupe pour économiser: on achète ensemble et on partage la facture.

Ensuite, on cuisine à tour de rôle. Comme ça, on mange mieux et diversifié sans que ce soit toujours la même personne qui cuisine. »



Si vous avez besoin d'aide, contactez...

Ressources communautaires :

- INFORMATIONS ET SOUTIEN JURIDIQUE EN ESPAGNOL

Réseau d'aide aux travailleuses et travailleurs migrants agricoles du Québec (RATMAQ)*

- Montréal: 1 (514) 415-8077 (WhatsApp)
- Québec: 1 (581) 849-7941 (WhatsApp)
- Saguenay-Lac-St-Jean: 1 (581) 574-8174 (WhatsApp)

**Le RATMAQ peut également vous aider si vous avez des questions sur votre logement, vos conditions de travail, votre contrat ou votre permis de travail.*

• SI VOUS TRAVAILLEZ DANS UN AUTRE SECTEUR

- Centre des travailleurs et travailleuses immigrants (CTTI) : 1 (514) 342-2111

• ACCOMPAGNEMENT MÉDICAL ET PSYCHOLOGIQUE

- Centre d'aide aux familles latino-américaines (CAFLA) : 1(514) 273-8061

• SERVICES COMMUNAUTAIRES, INCLUANT L'AIDE ALIMENTAIRE

- <https://211central.ca/fr/appel-clavardage-courriel/> (ESP) ou appelez le 2-1-1 (FR/EN)

Ressources gouvernementales :

- En situation d'urgence, appelez le 9-1-1 (FR/EN)
- Conseils de santé et conseils psychosociaux non urgent: appelez 8-1-1 (FR/EN)

Guide sur le droit à l'alimentation pour les travailleuses et travailleurs migrants temporaires qui aident à nourrir le Québec

Autrice: Alexandra Otis

Stagiaire: Marie Laure Ndjolo Ada

Comité de relecture: Théa Demmers, Lara Gautier, Rosanne Blanchet, Patrícia Dias Da Silva, Sarah Mathieu, Lucie Disquin, Salomé Lluansi & Robinson Vásquez

Version espagnole disponible, traduite par Norma Constanza Orozco Gomez & Claudia Ximena Robayo Gonzalez

Visuel et mise en page: Samarkand

Le livret est financé par le Centre de recherche en santé publique et *#WeFeedYou, et pourtant...*

Le projet de recherche est financé par les Instituts de recherche en santé du Canada et le Centre de recherche en santé publique.

L'autrice est soutenue par le Fonds de recherche du Québec.

Nous remercions les populations migrantes avec lesquelles nous avons le privilège de travailler.

Partenaires:



#WeFeedYou
et pourtant...



RATTMAQ



Conseil Migrant



Instituts de recherche
en santé du Canada
Canadian Institutes of
Health Research

Fonds
de recherche

Québec

