

Février
2026

INFO-NUTRITION

POUR L'ÉQUIPE-ÉCOLE



NUTRITION ET RÉUSSITE : COMPRENDRE ET SAVOIR COMMENT AGIR FACE À L'INSÉCURITÉ ALIMENTAIRE

Vivre de l'insécurité alimentaire, c'est :

- Ne pas pouvoir obtenir ou manger des aliments de **qualité ou en quantité suffisante**.
- Ne pas pouvoir se nourrir comme la plupart des gens, sans se sentir gêné ou jugé.
- Ou être **incertain** de pouvoir le faire.

Saviez-vous que l'insécurité alimentaire est en hausse depuis plusieurs années à Laval ?

L'insécurité alimentaire augmente partout au Québec. À Laval, en 2025, on estimait que 122 000 personnes vivaient dans un ménage en situation d'insécurité alimentaire, dont 29 000 enfants.

En 2023, à Laval, environ **1 enfant sur 3** vivait dans un ménage en insécurité alimentaire. L'insécurité alimentaire est présente partout à Laval : aucune école n'est épargnée !



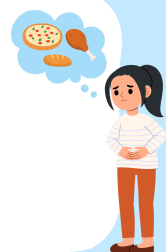
L'insécurité alimentaire empêche la satisfaction du besoin humain le plus fondamental: se nourrir!

La pyramide de Maslow



Lorsque la base n'est pas assurée : toute la pyramide est fragilisée

- **Sécurité** : stress, instabilité et anxiété financière.
- **Appartenance** : isolement social.
- **Estime** : sentiment de honte.
- **Accomplissement** : difficulté à se projeter dans des objectifs personnels ou scolaires.



Février
2026

INFO-NUTRITION

POUR L'ÉQUIPE-ÉCOLE



NUTRITION ET RÉUSSITE : COMPRENDRE ET SAVOIR COMMENT AGIR VIS-À-VIS L'INSÉCURITÉ ALIMENTAIRE

Comment l'insécurité alimentaire peut affecter les enfants ?

Effets possibles sur les comportements et la santé

- Présence d'agressivité et d'irritabilité
- Troubles d'anxiété et dépression
- Difficulté d'autorégulation
- Problèmes d'attention et de concentration
- Risque de délinquance précoce
- Retard du développement cognitif
- Risque de carences nutritionnelles
- Risque accru d'obésité



Influence le
climat
scolaire



Effets possibles sur la réussite scolaire

- Moins bonne réussite en lecture et mathématiques
- Mémoire de travail plus faible
- Baisse des compétences d'apprentissage
- Troubles de langage et de motricité
- Risque de retards scolaires

Pourquoi les enfants sont-ils affectés ?

- Le **manque régulier de nourriture** engendre **un stress familial accru**, ce qui fragilise le climat du foyer et **affecte la stabilité émotionnelle de l'enfant**.
- Le **stress** vécu par les **parents**, dû à l'inquiétude constante liée au **manque de ressources**, fragilise leur **santé mentale** ainsi que celle **des enfants**.
- L'**alimentation insuffisante, irrégulière** ou de **faible valeur nutritive**, nuit directement au **développement cognitif** de l'enfant.



Février
2026

INFO-NUTRITION

POUR L'ÉQUIPE-ÉCOLE



NUTRITION ET RÉUSSITE : COMPRENDRE ET SAVOIR COMMENT AGIR VIS-À-VIS L'INSÉCURITÉ ALIMENTAIRE

Ce que vous pouvez faire

Observer les signes:

- Faim, maux de tête ou de ventre
- Pas de boîte à lunch ou contenu insuffisant

Offrir un climat sécuritaire:

- Bienveillance, non-jugement
- Activités: sensibilisation, discussions et ateliers culinaires

Agir sans stigmatiser

- Pas de concours avec des aliments de la maison
- Pas de comparaison de boîtes à lunch
- Collations pour tous

Plusieurs programmes d'aide alimentaire peuvent être mis en place pour favoriser une saine alimentation des élèves :

- **Projet Écollation**, contactez Alessandra Gallani Gobbo
- **Cantine pour tous** -Traiteur scolaire avec tarification sociale, faites la demande [ici](#)
- **Club des petits déjeuners**, faites la demande [ici](#)
- **Programme Lait-école**, contactez Alessandra Gallani Gobbo
- **Moisson Laval** (Programme Déjeuners-Collations), contactez-les [ici](#)
- **Soupes Solidaires** par **la Tablée des chefs**, contactez-les [ici](#)



Mesure 15012

Plusieurs programmes peuvent être soutenus
et bonifiés par cette mesure.
Intéressés?

Contactez Alessandra Gallani-Gobbo,
conseillère en alimentation au CSS de Laval

LA CANTINE
POUR TOUS

La Tablée
des Chefs

