

Montréal sous pression

Portrait de l'aide alimentaire et de la réalité des organismes communautaires montréalais

Bilan-Faim 2026

MOISSON MONTRÉAL

À propos du Bilan-Faim

Le Bilan-Faim est un sondage auquel participent les membres des Banques alimentaires Canada (BAC). L'objectif est de mesurer les interventions en soutien alimentaire qui sont faites par les organismes à travers le pays.

Recherches et rédaction :

Étienne Loiselle-Schiettekatte
Éliane Larouche
Ariane Nadeau
Claudia Vergnolle
Kim Beaupré

Conception graphique :

Isabelle Robert, CINQ CINQ studio

Date de publication : 21 octobre 2026

Nouvelle méthodologie

La collecte des données du Bilan-Faim s'appuie sur les informations recueillies par les organismes communautaires desservis par Moisson Montréal. Les questions qualitatives demeurent posées une fois par année via le sondage du Bilan-Faim, mais la quantité d'aide alimentaire et les données sociodémographiques des bénéficiaires sont maintenant rapportées sur une plateforme numérique qui est GoToucan.

Cette transition nécessite une adaptation de la méthodologie. Afin de limiter l'effet de données manquantes ou d'écarts liés à cette transition, **Banques alimentaires du Québec (BAQ)** a analysé les variations par rapport à 2025 et remplacé les baisses de 50 % ou plus par les données de 2025, sauf indication contraire de la Moisson concernée. Cette méthode permet de présenter un portrait conservateur de la situation.

Ce portrait met donc l'accent sur ce que les données 2026 signifient concrètement à Montréal et sur ce que vivent les organismes sur le terrain.



À propos de Moisson Montréal

Organisme sans but lucratif fondé en 1984, Moisson Montréal compte aujourd'hui 70 employés et 60 bénévoles quotidiens. Plus grande banque alimentaire au Canada, elle distribue à chaque année des millions de kilos de denrées gratuitement à un réseau de 300 organismes communautaires.

6880 Ch. de la Côte-de-Liesse
Montréal, QC H4T 2A1

514 344-4494
info@moissonmontreal.org

Suivez-nous !

L’aide alimentaire à Montréal en 2026

366 674 visites au dépannage alimentaire chaque mois

+

543 653 repas servis chaque mois

+

344 620 collations servies chaque mois

+

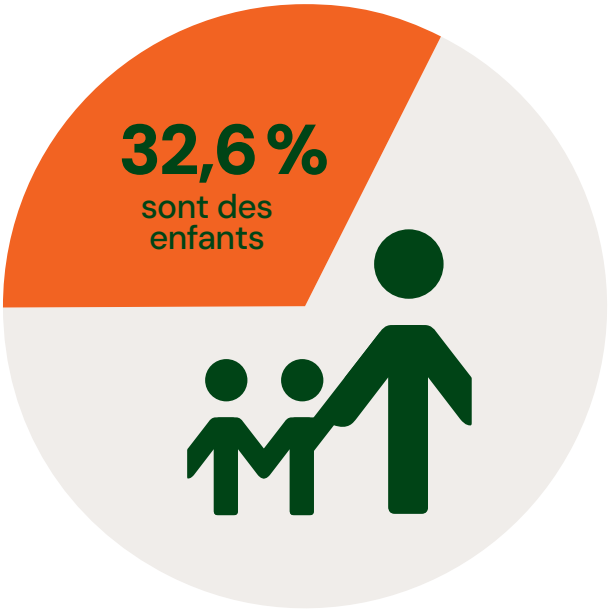
2 378 portions de frigo communautaire

=

Les demandes mensuelles

1 257 325

demandes d’aide alimentaire comblées chaque mois par les organismes partenaires de Moisson Montréal



Les bénéficiaires

269 897 personnes uniques aidées

Ces chiffres donnent la mesure de l’aide alimentaire à Montréal. Ils ne racontent toutefois qu’une partie de la réalité. Derrière eux, les organismes communautaires rapportent une pression importante sur leurs ressources et leur capacité de répondre adéquatement à toutes les situations qui se présentent à eux.

Le visage de l'aide alimentaire change et la précarité s'installe.

Une aide qui s'installe dans la durée



2 organismes sur 3*

observent une forte augmentation des ménages qui ont recours à l'aide alimentaire de façon récurrente.

Pour plusieurs ménages, le dépannage alimentaire ne sert plus seulement à traverser une urgence ponctuelle. Il devient une façon régulière de compléter un budget qui ne suffit plus à couvrir l'ensemble des besoins essentiels.

Avoir un emploi ne suffit plus toujours



1 ménage sur 4

ayant recours au dépannage alimentaire possède un emploi comme principale source de revenu.

La précarité alimentaire ne touche donc pas seulement les personnes sans revenu. Une part importante des ménages qui ont recours au dépannage alimentaire travaillent, mais n'arrivent pas à joindre les deux bouts.



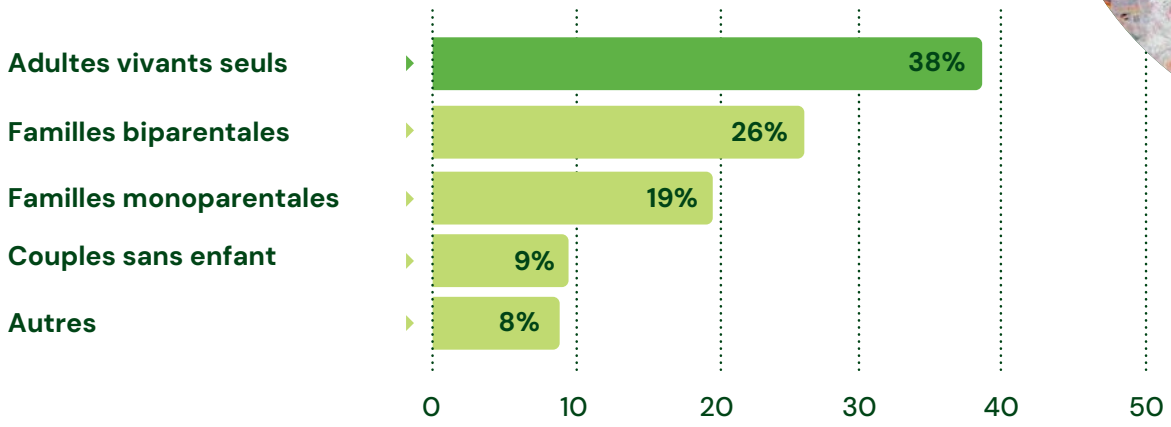
▲ Repas préparés à la Mission Old Brewery.

*Selon un sondage interne

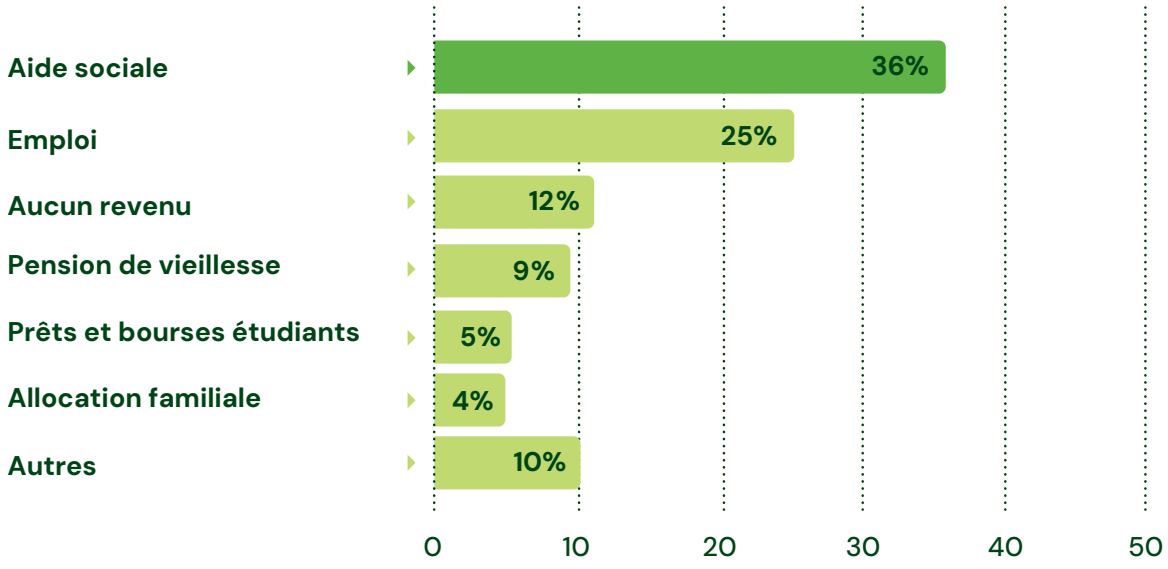
Les bénéficiaires du dépannage alimentaire



Composition des ménages ayant recours au dépannage alimentaire



Principale source de revenus des ménages ayant recours au dépannage alimentaire





Les personnes vivant seules sont particulièrement plus vulnérables.

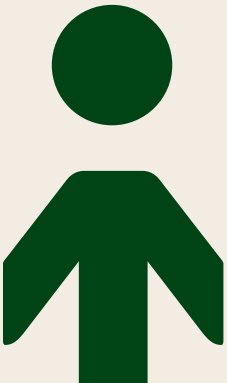
Un quotidien sur le fil : quand vivre seul mène à l'aide alimentaire

Les personnes seules représentent la plus grande part des ménages ayant recours au dépannage alimentaire. Avec un seul revenu pour assumer le logement, l'alimentation, le transport et les autres dépenses essentielles, elles disposent de beaucoup moins de marge de manœuvre lorsque le coût de la vie augmente.

Le niveau de revenu ressort également comme un facteur important de vulnérabilité. Plus du tiers des ménages pour lesquels cette information est disponible ont l'aide sociale comme principale source de revenu, alors que près d'un ménage sur quatre dépend principalement d'un revenu d'emploi. Ces deux réalités témoignent d'un même enjeu : pour de nombreux ménages, les revenus disponibles ne suffisent tout simplement plus à couvrir l'ensemble des besoins essentiels.

Cette réalité n'efface pas pour autant la pression qui continue de s'exercer sur les familles, qui représentent encore une part importante des ménages aidés. Elle rappelle aussi la vulnérabilité particulière de certaines personnes âgées vivant seules, qui doivent composer avec des revenus fixes alors que les coûts du logement et de l'alimentation continuent d'augmenter.

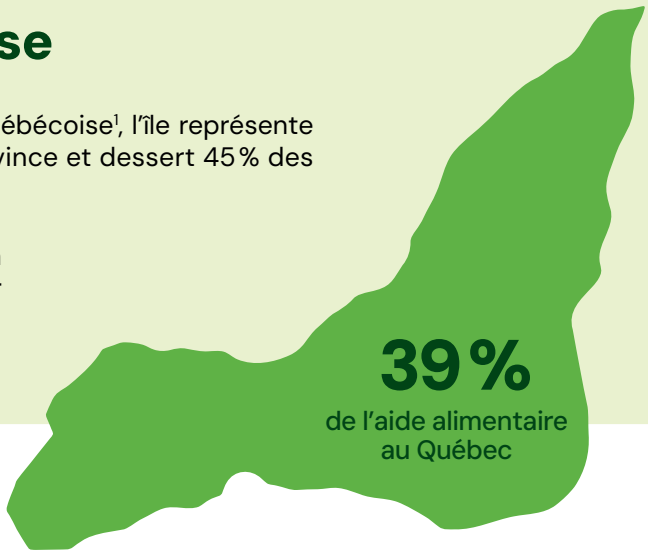
> ***« On constate que l'aide alimentaire touche de plus en plus de personnes n'étant pas toujours traditionnellement considérées comme les plus vulnérables. Des étudiants, des travailleurs, de jeunes adultes et des familles font appel à nos services, souvent de façon récurrente. Chaque semaine, nous accueillons de nouveaux visages, mais nous revoyons aussi de nombreux bénéficiaires qui, malgré leurs efforts, continuent d'avoir besoin de soutien alimentaire, mois après mois. »***
>
> **Valérie Trudel**
> *Responsable du développement communautaire et des communications Adrianna Espace Collectif*



Montréal au cœur de la crise

Bien que la métropole abrite 24 % de la population québécoise[1], l'île représente à elle seule 39 % de l'aide alimentaire de toute la province et dessert 45 % des Québécoises et Québécois qui en bénéficient.

Montréal abrite également 42 % des gens en situation d'itinérance visible du Québec selon le dernier dénombrement, qui y compte 5 036 personnes[2].



Un réseau d'organismes qui atteint ses limites



1 organisme sur 2
réduit la taille de ses paniers pour servir davantage de ménages

1 organisme sur 4
doit refuser des personnes ayant besoin d'aide

4 organismes sur 5
mentionnent le manque de denrées parmi les facteurs qui les limitent

1 organisme sur 2
doit acheter des aliments à même son propre budget

[1] Gouvernement du Québec. (2026, 22 septembre). *Portrait socioéconomique de Montréal.* https://www.quebec.ca/gouvernement/ministeres-organismes/economie/publications/portraits-socioeconomiques/montreal

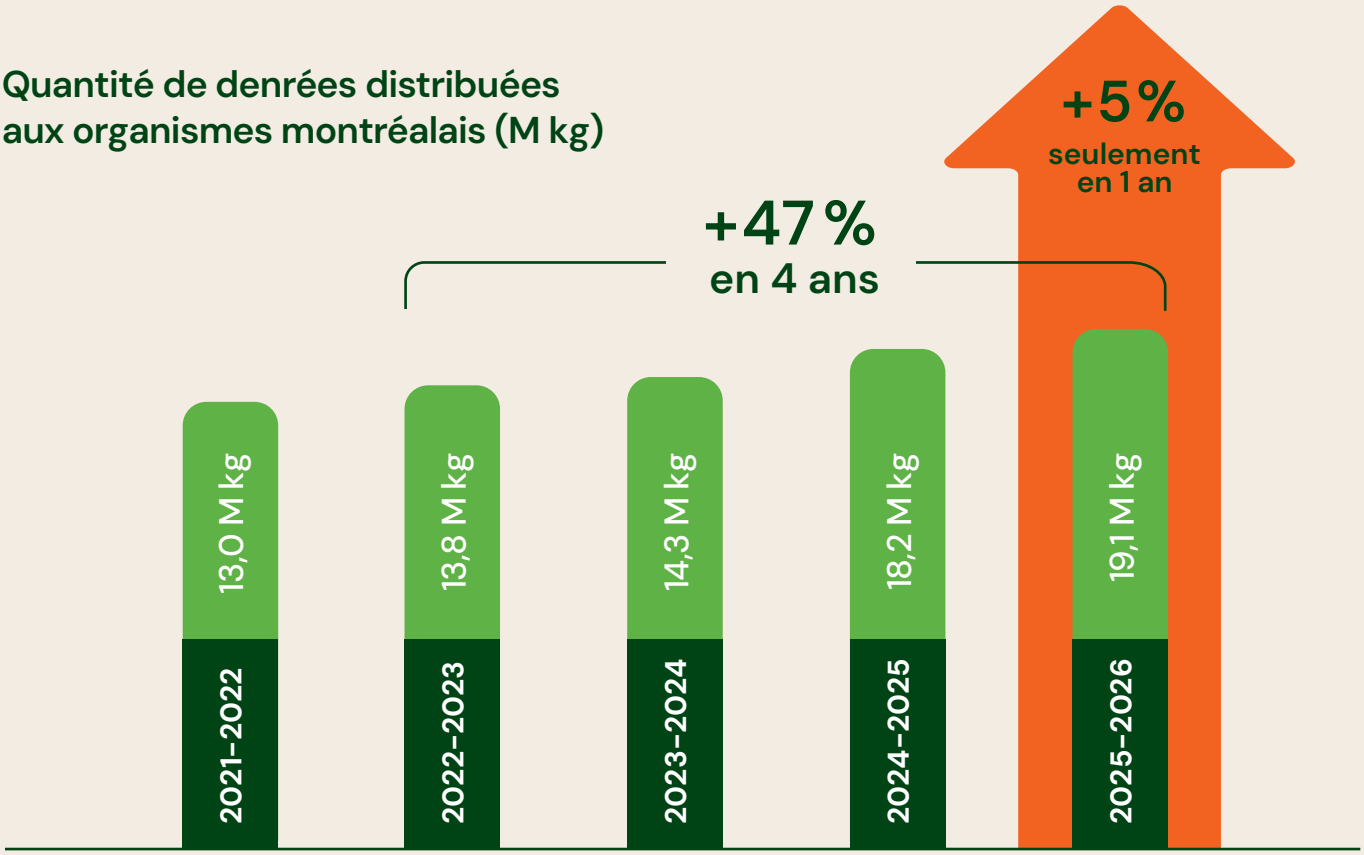
[2] Gouvernement du Québec. (2026). *L'itinérance visible au Québec et son évolution : Résultats préliminaires de l'exercice du dénombrement.* Sous-ministériat aux services sociaux. https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2025/25-846-07W.pdf

Plus de nourriture distribuée dans les dernières années, mais ce n'est pas suffisant.

Plus de 6 millions de kilos en 4 ans !

Depuis 2021, Moisson Montréal a augmenté de façon importante les quantités de denrées acheminées vers son réseau. Les organismes montréalais ont reçu près d'un million de kilos de plus en un an et plus de 6 millions de kilos en quatre ans. Pourtant, cette hausse importante de suffit pas à éliminer la pression. Les organismes doivent encore réduire leurs paniers, acheter eux-mêmes de la nourriture et, dans certains cas, refuser des personnes.

Quantité de denrées distribuées aux organismes montréalais (M kg)





La capacité du réseau augmente, mais elle ne peut à elle seule compenser les causes structurelles de l'insécurité alimentaire.

Le coût des besoins essentiels laisse de moins en moins de marge de manœuvre.

Les recommandations du milieu communautaire

Les organismes identifient des causes qui dépassent largement la seule question de l'alimentation. Lorsque le logement, le transport et les autres dépenses compressibles absorbent une part importante du revenu, l'épicerie devient souvent l'une des seules dépenses sur lesquelles une personne vulnérable peut encore tenter de couper.

Les priorités identifiées :

1. Accroître le nombre de logements abordables
2. Accroître les mesures de soutien pour les personnes à faible revenu qui vivent seules
3. Augmenter le soutien en matière de santé mentale
4. Augmenter le salaire minimum provincial
5. Augmenter les pensions pour les personnes âgées

À nouveau, le manque de logements abordables reste la préoccupation principale du communautaire. Les loyers montréalais ont monté de moitié depuis 2019[3]. Cette pression financière supplémentaire n'est pas sans conséquences.

64 % des ménages montréalais sont locataires[4]

Bon nombre de ces ménages doivent maintenant couper dans leur épicerie car leur salaire, lui, n'est pas 50 % plus élevé qu'il y a six ans. Cela peut signifier une alimentation moindre en quantité et en qualité, et donc le recours aux services d'un comptoir alimentaire pour mieux s'alimenter.

Le programme HLM permet aux personnes à faible revenu d'occuper un logement sans but lucratif en payant un loyer équivalant au quart de leur revenu[5]. Montréal abrite 20 810 logements HLM, mais 9 316 ménages sont toujours en attente d'un appartement subventionné[6], continuant possiblement de payer un loyer en dehors de leur budget.

---

[3] Statistique Canada. (2026, 9 septembre). Prix des loyers demandés et des loyers payés, selon le type d'unité locative et le nombre de chambres, estimations expérimentales. Gouvernement du Canada. https://www150.statcan.gc.ca/t1/tbl1/fr/tv.action?pid=4610009201&pickMembers%5B0%5D=2.2&cubeTimeFrame.startMonth=01&cubeTimeFrame.startYear=2019&cubeTimeFrame.endMonth=10&cubeTimeFrame.endYear=2026&referencePeriods=20190101%2C20261001

[4] Ville de Montréal. (2026). *Profils des ménages et des logements 2021* [Ensemble de données]. Données ouvertes de la Ville de Montréal. https://donnees.montreal.ca/dataset/profils-menages-logements/resource/3cd96534-40c5-4f6b-a0b2-9b70ac155e4d

[5] Gouvernement du Québec. (2026, 1er octobre). *Programme de logement sans but lucratif (Programme HLM).* https://www.quebec.ca/habitation-territoire/location/aides-financieres-au-logement/programme-logement-sans-but-lucratif

[6] OMHM. *L'OMHM en chiffres.* https://www.omhm.qc.ca/fr/a-propos-de-nous/lomhm-en-chiffres?utm_source=chatgpt.com

Des actions urgentes pour briser le cycle de la faim

L'aide alimentaire demeure un filet essentiel pour des centaines de milliers de Montréalaises et de Montréalais. Mais **les données de 2026 montrent qu'elle s'installe de plus en plus dans la durée**, alors même que les organismes qui la rendent possible doivent composer avec leurs propres limites.

Malgré une quantité croissante de denrées distribuées, plusieurs doivent réduire leurs paniers, acheter eux-mêmes de la nourriture ou refuser des personnes. Cette pression s'ajoute à celle que vivent déjà les organismes communautaires, appelés à répondre à des besoins toujours plus nombreux et complexes avec des ressources limitées.

Le constat qui se dégage dépasse donc l'aide alimentaire : on ne pourra répondre durablement à l'insécurité alimentaire uniquement en distribuant davantage de nourriture. Il faut également agir sur ses causes, notamment l'accès au logement, l'insuffisance des revenus et le coût des besoins essentiels, tout en donnant au milieu communautaire les moyens de poursuivre son rôle indispensable auprès des personnes les plus vulnérables.



Agir sur les bases de la précarité servira à nourrir les générations d'aujourdhui et de demain !

	2026	
Nombre d'organismes communautaires répondants	300	
Nombre total de demandes d'aide alimentaire répondues (tous services confondus)	**1 257 325**	
Nombre total de personnes uniques aidées (tous services confondus)	269 897	
Nombre total de personnes aidées (tous services confondus)	455 739	
Proportion des personnes aidées qui sont des enfants	32,6 %	
DÉPANNAGE ALIMENTAIRE (PANIERS DE PROVISIONS)		
Nombre de visites aux services de dépannage alimentaire	**366 674**	
Personnes uniques aidées par les services de dépannage alimentaire	**159 362**	
Adultes aidés	107 415	67,4 %
Enfants aidés	51 947	32,6 %
REPAS ET COLLATIONS		
Nombre total de repas servis	**546 031**	
Nombre de déjeuners servis	134 449	
Nombre de diners servis	180 499	
Nombre de soupers servis	120 168	
Nombre de portions de cuisines collectives	6 019	
Nombre de portions de popotes roulantes	30 576	
Nombre de portions de frigo communautaire	2 378	
Nombre de repas génériques	71 943	
Nombre total de collations servies	**344 620**	
Total des repas et collations	**890 651**	
Personnes uniques aidées par les services de repas et collations	**110 535**	
COMPOSITION DES MÉNAGES (DÉPANNAGE ALIMENTAIRE SEULEMENT)		
Familles biparentales	5854	26,0 %
Adultes vivant seuls	8 625	38,3 %
Familles monoparentales	4 300	19,1 %
Couples (sans enfant)	2 006	8,9 %
Autre	1 732	7,7 %
Total des ménages répondants	**22 517**	
PRINCIPALE SOURCE DE REVENU (DÉPANNAGE ALIMENTAIRE SEULEMENT)		
Aide sociale	4 312	35,9 %
Emploi	2 958	24,6 %
Aucun revenu	1 406	11,7 %
Pension de la sécurité de la vieillesse	1 092	9,1 %
Assurance-emploi (chômage)	305	2,5 %
Prêts et bourses étudiants	563	4,7 %
Allocation familiale	486	4,0 %
Rente de retraite	214	1,8 %
Régimes d'invalidité	137	1,1 %
CNESST	105	0,9 %
Programme de solidarité sociale	36	0,3 %
Programme de revenu de base	26	0,2 %
Pension alimentaire	31	0,3 %
Programme d'employabilité	83	0,7 %
Autre	259	2,2 %
Total des ménages répondants	**12 013**	
TYPE DE LOGEMENTS (DÉPANNAGE ALIMENTAIRE SEULEMENT)		
Logement locatif privé	7434	65,3 %
Logement locatif social (public)	1 848	16,2 %
Maison de chambres	790	6,9 %
Hébergement chez des amis ou de la famille	262	2,3 %
Habitation dont le ménage est propriétaire	301	2,6 %
Refuge d'urgence	64	0,9 %
Foyer de groupe / centre d'hébergement pour jeunes	65	0,6 %
Sans domicile	36	0,3 %
Habitation appartenant à une bande	74	0,7 %
Autre	508	4,5 %
Total des ménages répondants	**11 382**	

MOISSON MONTRÉAL

6880 Ch. de la Côte-de-Liesse
Montréal, QC H4T 2A1

514 344-4494
info@moissonmontreal.org

Suivez-nous !

Pour faire un don :