



PPNE

**LE PANIER À PROVISIONS
NUTRITIF ET ÉCONOMIQUE**

Rapport sur la mise à jour et le coût du Panier à provisions nutritif et économique

12 OCTOBRE 2022

Faits saillants du rapport sur la mise à jour et le coût du Panier à provisions nutritif et économique 2021-2022

Depuis plus de 70 ans, le Dispensaire diététique de Montréal (Dispensaire) surveille l'évolution du coût de l'alimentation à Montréal à l'aide de son Panier à provisions nutritif (PPN). Cet outil, efficace et crédible, permet d'estimer le coût minimum d'une épicerie équilibrée couvrant les besoins nutritionnels de la population, conformément aux recommandations en nutrition.

En 2020-2021, la méthodologie utilisée a été revue afin de mieux représenter la fluctuation des prix des aliments de base et l'impact de l'inflation sur le coût annuel d'un panier d'épicerie. Cette mise à jour a donné naissance au Panier à provisions nutritif et économique (PPNE) ainsi qu'à une toute nouvelle application Web.

VOICI 10 FAITS SAILLANTS QUI RESSORTENT DE CE RAPPORT :

1. En octobre 2021, le coût minimal annuel d'une épicerie équilibrée pour nourrir une famille type¹ était de 11 286,81 \$, soit 7,73 \$ par personne par jour. En juillet 2022, ce coût est passé à 12 987,35 \$, soit 8,90 \$ par personne par jour. En moins d'un an, le prix du Panier à provisions nutritif et économique a fait un bond de 15 %. Pour une famille avec une femme enceinte, le coût augmente à 9,25 \$ par personne par jour pour tenir compte de la plus grande quantité d'aliments nécessaire pour répondre aux besoins de la mère et de son bébé lors de sa grossesse.
2. Le panier est constitué de 68 aliments variés répartis en 11 catégories :
 - Légumes
 - Produits céréaliers
 - Féculents
 - Matières grasses
 - Fruits
 - Sucres
 - Protéines d'origine animale
 - Préparation commerciale pour nourrisson (PCN)
 - Protéines d'origine végétale
 - Céréales pour bébé
 - Produits laitiers et boissons végétales
3. Les catégories et sous-catégories d'aliments ayant augmenté de façon plus importante au cours des périodes évaluées sont les produits céréaliers et les fruits frais, en conserve ou surgelés, avec des augmentations respectives de 37 % et 41 %.
4. L'augmentation est aussi observée pour les aliments et ingrédients de base, comme les pâtes alimentaires (116 %), les légumineuses (17 %), la farine blanche (225 %), le sucre blanc (25 %) et la margarine (51 %). Par exemple, en juillet 2022, la farine blanche coûtait environ trois fois plus cher qu'en octobre 2021, et les pâtes alimentaires, plus de deux fois plus cher. Ainsi, nous voyons que même le prix des ingrédients culinaires minimalement transformés a augmenté.

5. Lors de la saison estivale entre avril et juillet, alors que les prix des fruits et légumes surgelés ont continué d'augmenter, les prix des fruits et légumes frais ont baissé. De plus, bien que les légumes frais coûtent généralement plus cher que les légumes surgelés et en conserve, leur prix semble être resté plus ou moins stable (3 %), comparativement à celui des légumes surgelés qui a augmenté de 18 %. Les épinards surgelés (35 %) et les tomates en conserve (31 %) semblent avoir le plus contribué à cette hausse.

6. Les sources de protéines végétales ont aussi subi une hausse, avec une différence de 13 % entre octobre 2021 et juillet 2022. Parmi celles-ci, les légumineuses ont augmenté de manière plus importante (17 %).

7. Les légumineuses demeurent une source de protéines végétales économique comparativement à des sources de protéines animales comme les viandes. Le prix moyen/kg des produits laitiers et boissons végétales, se rapprochant du prix des sources de protéines végétales, semble avoir légèrement varié entre 6,00 \$/kg et 6,50 \$/kg au cours des périodes.

8. Le prix de la préparation commerciale pour nourrisson (PCN) et celui des céréales pour bébé ont crû de 40 % et 36 %, respectivement, entre octobre 2021 et juillet 2022.

9. Le coût annuel du PPNE pour une famille type, soit 12 987,35 \$ par an, est important d'un point de vue d'accès économique à une alimentation saine. Pour mettre ce coût en perspective pour une famille de quatre personnes recevant de l'aide financière (incluant environ 13 000 \$ en prestations d'aide sociale, 5 200 \$ en allocations familiales et 12 000 \$ en allocation canadienne pour enfants), le coût du panier d'épicerie représente environ 40 % du revenu de la famille.

10. Le niveau d'insécurité alimentaire modérée ou grave au Québec aurait augmenté de 10 % à 15 % entre mars 2020 à mai 2022¹¹. En effet, l'instabilité économique et les tendances inflationnistes désavantagent disproportionnellement les ménages à faible revenu, qui sont les plus affectés par l'insécurité alimentaire.

Pour consulter le rapport du Panier à provisions nutritif et économique 2021-2022, rendez-vous sur le site du Dispensaire :

[Dispensaire.ca](https://www.dispensaire.ca)



¹Une famille type est composée d'un homme (31-50 ans), d'une femme (31-50 ans), d'un garçon (14-18 ans) et d'une fille (9-13 ans). La quantité d'aliments pour répondre aux besoins nutritionnels de la famille considère l'âge, le sexe et la condition physiologique (enceinte, allaitante ou aucune) de chaque membre.

¹¹François Fournier (2022). La faim justifie des moyens. S'engager à réduire durablement et à prévenir l'insécurité alimentaire des ménages au Québec, Montréal, Observatoire québécois des inégalités. <https://www.observatoiredesinegalites.com/fr/detail-publication/la-faim-justifie-des-moyens>.

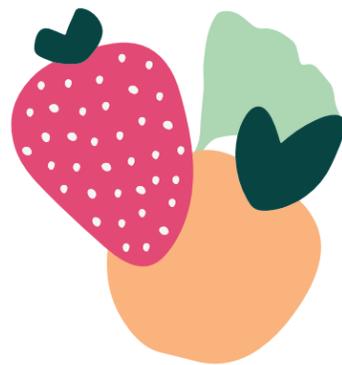


Table des matières

Mise en contexte	6
La méthodologie du PPNE : un outil actualisé et toujours pertinent	7
Révision de la liste d'aliments	7
Groupes de concertation	7
Quantités d'aliments	7
Composition du panier	8
Principaux changements entre 2005 et 2021	10
Révision de la démarche de relevés de prix	10
Les plus récentes données pour Montréal : octobre 2021 à juillet 2022...12	12
Évolution du prix du PPNE	12
Évolution du prix moyen par catégorie d'aliments	13
Comment interpréter ces données ?	16
Limites	17
La plus-value d'un tel outil du territoire	17
Remerciements	18
Références	19

Mise en contexte

Depuis plus de 70 ans, le Dispensaire diététique de Montréal (Dispensaire) surveille l'évolution du coût de l'alimentation à Montréal à l'aide d'un outil connu à l'époque sous le nom de Panier à provisions nutritif (PPN). Le PPN était le premier outil de ce genre au Canada et, jusqu'à la création d'un « Panier à provisions national » établi par Santé Canada en 1974, les organismes de partout au pays faisaient appel au Dispensaire pour connaître le coût de son PPN. À ce jour, cet outil unique au Québec permet d'estimer le coût minimum d'une épicerie équilibrée qui couvre les besoins nutritionnels de la population. Le PPN était composé d'une liste d'aliments dont les quantités différaient pour satisfaire les besoins nutritionnels des individus selon l'âge, le sexe et la condition physiologique (p. ex. femme enceinte ou allaitante).

Au fil des ans, le PPN a été mis à jour à plusieurs reprises pour refléter l'évolution des habitudes alimentaires de la population et se conformer aux dernières recommandations nutritionnelles. Étant donné les nouvelles recommandations en matière de saine alimentation du Guide alimentaire canadien de 2019, le PPN devait évoluer.

En 2020, un comité d'experts pluridisciplinaire a donc été créé pour définir la méthodologie de mise à jour du PPN. Cela a permis à l'équipe du Dispensaire de l'actualiser pour mieux représenter les besoins nutritionnels de la population, la fluctuation des prix des aliments de base et l'impact de l'inflation sur le coût annuel d'un panier d'épicerie. De plus, le nouvel outil a été conçu pour pouvoir calculer le coût de l'alimentation des nourrissons (0 à 6 mois) avec la préparation commerciale pour nourrissons (PCN), ce qui n'était pas le cas avant. En parallèle, une application Web a été développée pour faciliter l'utilisation de l'outil et le déployer plus largement.

En 2021-2022, la nouvelle méthodologie et l'application Web ont été expérimentées à Montréal pour ainsi lancer le **Panier à provisions nutritif et économique (PPNE)**. Ce rapport de synthèse décrit sommairement la méthodologie et présente les résultats du premier cycle complet de relevés de prix (octobre 2021 à juillet 2022) à Montréal.

La méthodologie du PPNE : un outil actualisé et toujours pertinent

RÉVISION DE LA LISTE D'ALIMENTS

Des recherches bibliographiques ont été réalisées visant à répertorier les initiatives développées à travers le monde pour mesurer le coût de l'alimentation. Au total, 37 initiatives ou études ont été passées en revue. Les principales sont le « Thrifty Food Plan » américain, le budget de référence européen, le budget de référence français et enfin le Panier de provisions nutritif de Santé Canada (PPNC). Le PPNC et le PPNE du Dispensaire ont des objectifs très similaires. Les deux répondent à des objectifs nutritionnels basés sur les apports nutritionnels de référence (ANREF) et sur le Guide alimentaire canadien de 2019. Néanmoins, le PPNE se distingue du PPNC par deux aspects : sa perspective économique et sa méthodologie de relevés de prix.

GROUPES DE CONCERTATION

Des groupes de travail avec les nutritionnistes du Dispensaire ont été organisés pour mettre au point une nouvelle liste d'aliments qui correspond aux objectifs du PPNE. À cette expertise se sont ajoutés des groupes de discussion, réalisés dans trois régions du Québec dans le but de maximiser la représentativité des différentes populations. Les régions de Montréal, de la Côte-Nord et de la Gaspésie/Îles-de-la-Madeleine ont été sélectionnées selon différents critères, dont la prévalence de l'insécurité alimentaire et la densité de la population.

Étant donné la réalité très différente des communautés autochtones de la Côte-Nord, de la Baie-James et du Nunavik, un panier spécifique devrait être réalisé pour répondre à leurs besoins. C'est d'ailleurs l'un des projets du Dispensaire à court terme.

QUANTITÉS D'ALIMENTS

Les portions ont été ajustées selon les catégories d'âge (incluant nourrisson), de sexe et de condition physiologique (p. ex. femme enceinte ou allaitante) pour s'assurer que les besoins nutritionnels soient couverts.

La quantité totale d'aliments dans le PPNE est moins importante que dans le PPN, car les besoins énergétiques pour un adulte sont basés sur les besoins d'une personne sédentaire – alors que les besoins d'un adulte peu actif étaient utilisés dans l'ancien PPN.

En effet, selon Statistique Canada, près de la moitié des adultes canadiens ne sont pas suffisamment actifs et presque le tiers des adultes québécois sont sédentaires^{1,2}.

AINSI, POUR CHAQUE CATÉGORIE, LE PANIER COMPREND LE NOMBRE DE PORTIONS SUIVANTES :

14 à 28 portions de produits laitiers et boissons végétales par semaine

14 portions d'autres aliments protéinés par semaine :

6 portions de légumineuses et autres aliments protéinés d'origine végétale

3 portions de poissons

5 portions de viandes

28 portions de légumes par semaine

14 portions de fruits par semaine

42 portions de produits céréaliers par semaine.

Composition du panier

La liste finale d'aliments du nouveau PPNE est présentée dans le tableau ci-dessous.

CATÉGORIES

SOUS-CATÉGORIES

Légumes



LÉGUMES FRAIS

Carotte, fraîche
Oignon, frais
Céleri, frais
Chou vert, frais
Tomate, fraîche
Poivron vert, frais
Laitue, fraîche
(romaine, feuilles rouges ou frisée)
Concombre, frais
Brocoli avec pied, frais
Courgette, fraîche
Navet, frais (rutabaga)

LÉGUMES SURGELÉS OU EN CONSERVE

Épinards, surgelés
Tomates, en conserve (toutes sortes)
Pois verts, surgelés
Maïs à grain entier, en conserve
Mélange de légumes, surgelé

Fruits



FRUITS FRAIS

Pomme, fraîche
Banane, fraîche
Agrumes de couleur orange, frais
(oranges, clémentines ou mandarines)
Melon, frais
(cantaloup ou melon miel)

FRUITS SURGELÉS OU EN CONSERVE

Compote (pommes ou autres fruits), sans sucre ajouté
Fruits en conserve, dans l'eau (toutes sortes)
Petits fruits, surgelés
(fraises, framboises ou bleuets)
Mangue, surgelée

Protéines d'origine végétale



LÉGUMINEUSES

Tofu ferme ou extra ferme, nature
Légumineuses en conserve (toutes sortes)
Légumineuses sèches (toutes sortes)
Lentilles, sèches

NOIX ET AUTRES PROTÉINES VÉGÉTALES

Noix et autres protéines végétales
Graines de tournesol, écaillées, non salées
Arachides, grillées, écalées, non salées
Beurre d'arachide, naturel

Protéines d'origine animale



POISSONS

Thon pâle, en conserve, dans l'eau
Saumon rose, en conserve
Sardines, en conserve
Filet de poisson blanc, surgelé
(sole, aiglefin, flétan, tilapia ou goberge)

VIANDES

Cuisse de poulet avec peau
(haut de cuisse avec pilon), frais
Boeuf haché, mi-maigre, frais
Côtelette de longe de porc
(coupe du milieu avec os), frais
Porc haché, mi-maigre, frais
Rôti de boeuf intérieur de ronde
(rôti français, rôti du roi), frais

OEUFS

Oeufs, poule

CATÉGORIES

SOUS-CATÉGORIES

Produits laitiers et boissons végétales



Fromage mozzarella, en brique
Fromage cheddar doux, en brique
Lait, 3,25 % M. G.
Lait, 2 % M. G.
Lait, 1 % M. G.
Yogourt nature, 1 à 2 % M. G.
Boisson de soya enrichie (non sucrée ou originale)

Produits céréaliers



PRODUITS CÉRÉALIERS DE BASE

Riz brun
Gruau rapide, nature
Farine de blé à grains entiers
Farine blanche
Pâtes alimentaires
(toutes sortes)

PRODUITS CÉRÉALIERS RAFFINÉS

Pain plat, blanc
(chapati, rôti, pita ou tortillas)
Pain de blé entier, en tranche
Céréales d'avoine grillée en O, nature
(ex. : Cheerios)
Flocons de son
(ex. : All-Bran Flakes)

Féculents



Pomme de terre, fraîche (toutes les variétés)

Matières grasses



Huile végétale
Mayonnaise
Margarine
Beurre, non salé

Sucres



Sucre blanc
Sucre brun (cassonade)
Confiture (toutes sortes)
Miel

Préparation commerciale pour nourrissons



Préparation commerciale pour nourrissons en poudre, enrichie de fer Étape 1

Céréales pour bébé



Céréales pour bébé nature
(riz, orge ou avoine)

Principaux changements

ENTRE 2005 ET 2021

Le PPNE contient proportionnellement plus de produits céréaliers et de protéines d'origines végétales que le PPN. Les quantités de produits laitiers et de féculents dans le panier ont, quant à elles, diminué entre 2005 et 2021.

De nouveaux aliments ont également été intégrés dans le panier comme le yogourt, les graines de tournesol, les arachides, la boisson de soya, les sardines en conserve et le riz brun. À l'inverse, les aliments transformés, comme les saucisses à hot-dog, le bologne, le fromage fondu en tranches et certains aliments représentant moins les habitudes de la population, comme le foie et les fèves au lard, ont été retirés.

Enfin, bien que la quantité de fruits et légumes demeure la même, une plus grande diversité de fruits et légumes se retrouve dans le panier actuel (24 fruits et légumes différents comparativement à 20). Ces changements concordent avec les recommandations du Guide alimentaire canadien, qui encourage la consommation de protéines d'origine végétale et d'aliments riches en fibres tout en limitant les aliments transformés.

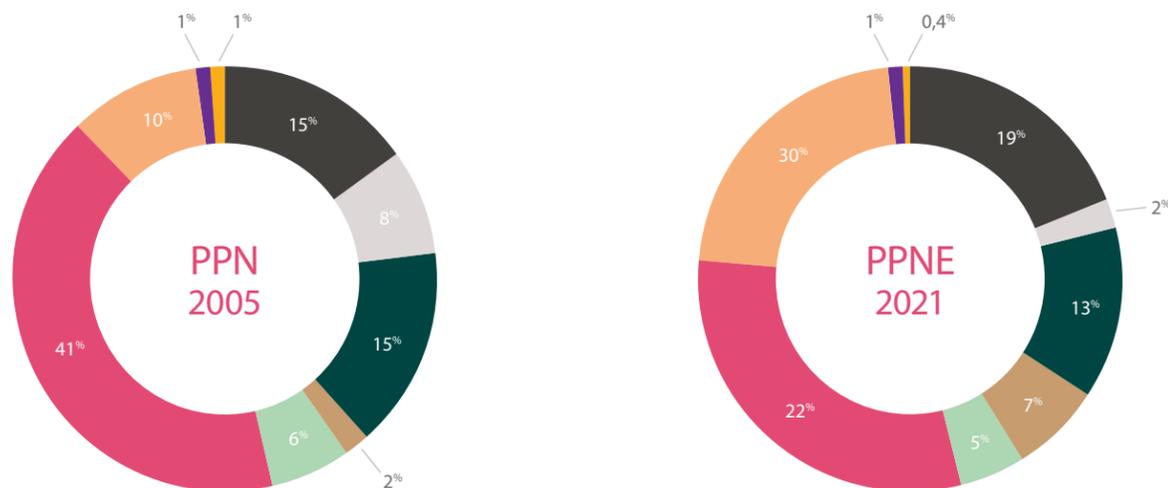
RÉVISION DE LA DÉMARCHE DE RELEVÉS DE PRIX

Le comité d'experts a souligné plusieurs considérations méthodologiques pour guider le processus de relevés de prix. Les considérations clés sont les suivantes :

- La fréquence des relevés doit permettre de suivre l'impact des saisons sur le prix du panier ;
- Le choix des épiceries où seront faits les relevés doit être basé sur les habitudes d'approvisionnement des membres de la communauté ;
- Les caractéristiques des épiceries présentes sur le territoire (superficie, clientèle visée, diversité de bannières), incluant l'accessibilité, doivent être prises en compte dans la sélection.

Ainsi, les éléments suivants résument la nouvelle démarche de relevés de prix :

- Il a été déterminé de faire les relevés sur une base trimestrielle, entre la deuxième et troisième semaine des mois de janvier, d'avril, de juillet et d'octobre de chaque année, dans un laps de temps court, idéalement 24 à 48 h.
- Étant donné que le Dispensaire n'a pas la capacité de faire des relevés sur tout le territoire de Montréal, la décision a été prise de déterminer l'arrondissement avec un niveau de richesse médian où seront faits les relevés de prix.
- Pour déterminer cet arrondissement médian, les 19 arrondissements de Montréal ont été classés selon quatre critères :
 - Le revenu moyen après impôt ;
 - La fréquence du faible revenu après impôt ;
 - Le pourcentage de propriétaires ;
 - Le coût du loyer moyen.
- Selon ce classement, Lachine a été déterminé comme arrondissement médian. C'est donc en ce lieu qu'ont été réalisés les relevés de prix depuis octobre 2021.
- Les caractéristiques et l'accessibilité des épiceries présentes sur le territoire ont été tenues en compte. Ainsi, selon les résultats des groupes de discussion, il a été décidé de continuer de faire les relevés de prix dans les grandes bannières, mais aussi d'inclure les épiceries économiques, comme Maxi et Super C.



Les plus récentes données pour Montréal

OCTOBRE 2021 À JUILLET 2022

Les données présentées dans ce rapport sont issues des relevés de prix réalisés dans les épiceries sélectionnées à Lachine sur quatre périodes trimestrielles (octobre 2021, janvier 2022, avril 2022 et juillet 2022)ⁱ.

Les résultats ont été obtenus en utilisant l'application Web et en tenant compte du prix des aliments ainsi que de la quantité d'aliments nécessaire pour répondre aux besoins nutritionnels d'une famille typeⁱⁱ. De plus, un budget de 5 % du prix du PPNE est accordé à des aliments/ingrédients divers (café, thé, herbes, épices, condiments, etc.) sur le même modèle que le PPN de Santé Canada.

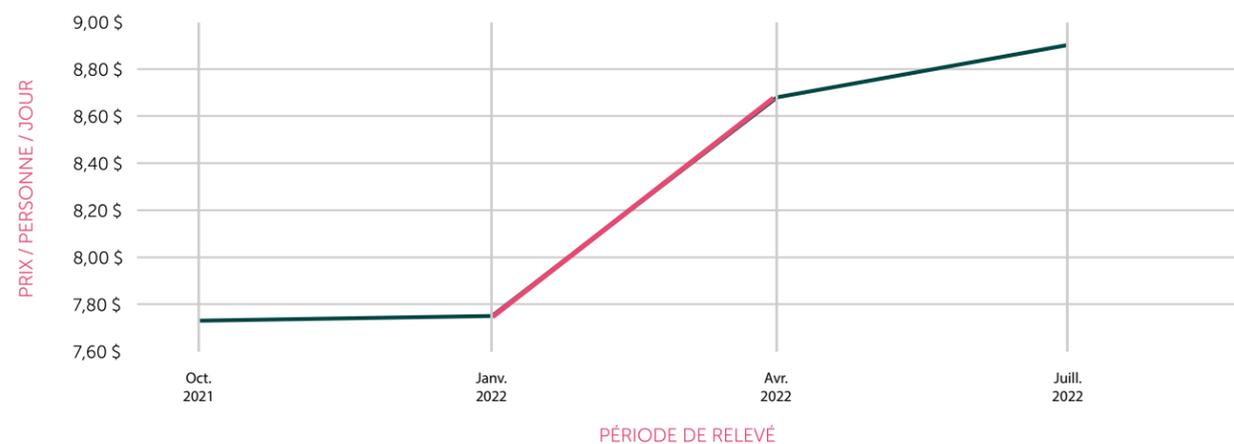
Évolution du prix du PPNE

En octobre 2021, le coût minimal annuel d'une épicerie équilibrée pour nourrir une famille type était de 11 286,81 \$, soit 7,73 \$ par personne par jour. En juillet 2022, ce coût est passé à 12 987,35 \$, soit 8,90 \$ par personne par jour. Cela représente une augmentation de 15 % du coût par année pour la famille. Pour une famille avec une femme enceinte, le coût augmente à 9,25 \$ par personne par jour pour tenir compte la plus grande

quantité d'aliments nécessaire pour répondre aux besoins de la mère et de son bébé lors de sa grossesse.

Comme le montre la figure ci-dessous, le prix du PPNE a considérablement augmenté entre janvier 2022 et avril 2022 et a continué de le faire jusqu'en juillet 2022.

ÉVOLUTION DU PRIX DU PPNE



ⁱ Les relevés de prix d'octobre 2021 et de janvier 2022 ont été faits dans deux épiceries. À la suite d'une rencontre du comité en avril 2022, une troisième a été ajoutée pour diminuer l'impact des données aberrantes.

ⁱⁱ Une famille type est composée d'un homme (31-50 ans), d'une femme (31-50 ans), d'un garçon (14-18 ans) et d'une fille (9-13 ans). La quantité d'aliments pour répondre aux besoins nutritionnels de la famille considère l'âge, le sexe et la condition physiologique (enceinte, allaitante ou aucune) de chaque membre.

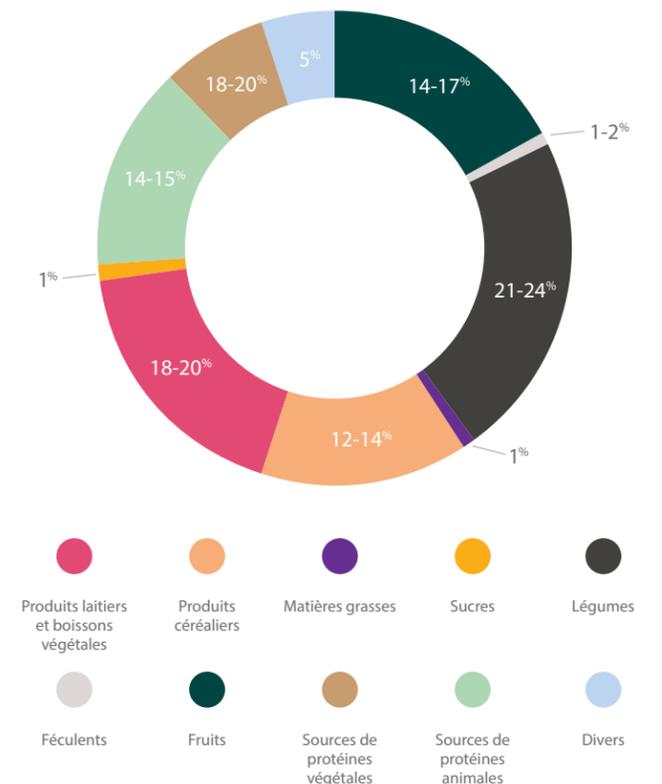
ÉVOLUTION DU PRIX MOYEN PAR CATÉGORIE D'ALIMENTS

La répartition du prix du panier est démontrée dans la figure ci-jointe. Nous voyons que les légumes (21-24 %), les fruits (14-17 %), les produits laitiers et boissons végétales (18-20 %) ainsi que les sources de protéines animales (14-15 %) en occupent les plus grandes parts.

Lors de l'analyse, il était possible de constater que le coût de 7 des 11 catégories a augmenté de 10 % ou plus.ⁱⁱⁱ La grande majorité de catégories augmente de manière plus marquée entre janvier 2022 et avril 2022.

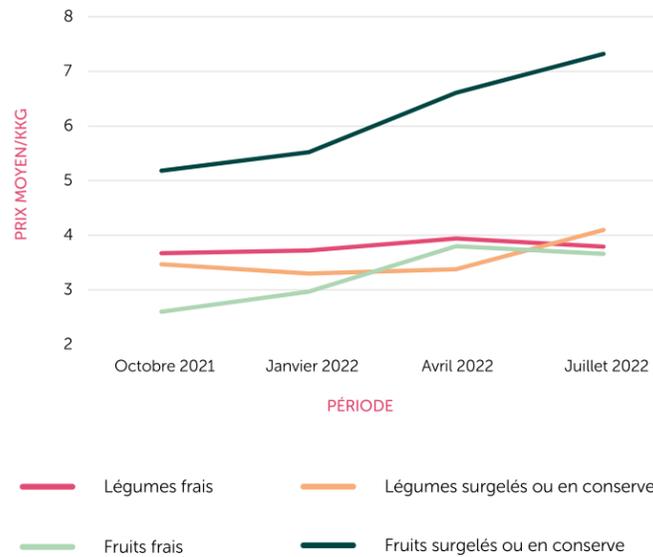
Les catégories et sous-catégories ayant augmenté de façon plus importante au cours des périodes évaluées sont les produits céréaliers et les fruits, avec des augmentations respectives de 37 % et 41 %. Dans le cas des produits céréaliers, ce sont les produits de base, comme la farine blanche et les pâtes alimentaires, qui ont été davantage affectés par la hausse des prix des aliments entre octobre 2021 et juillet 2022, avec une augmentation importante de 46 %. Particulièrement, en juillet 2022, la farine blanche coûtait environ trois fois plus cher qu'en octobre 2021, et les pâtes alimentaires, plus que deux fois plus cher. Ainsi, nous voyons que même le prix des ingrédients culinaires minimalement transformés a augmenté.

RÉPARTITION DU PRIX DU PANIER ENTRE OCTOBRE 2021 ET JUILLET 2022



ⁱⁱⁱ 10 % est le seuil que le DDM utilise pour juger qu'une augmentation est digne de mention.

L'ÉVOLUTION DU PRIX MOYEN DES LÉGUMES ET DES FRUITS

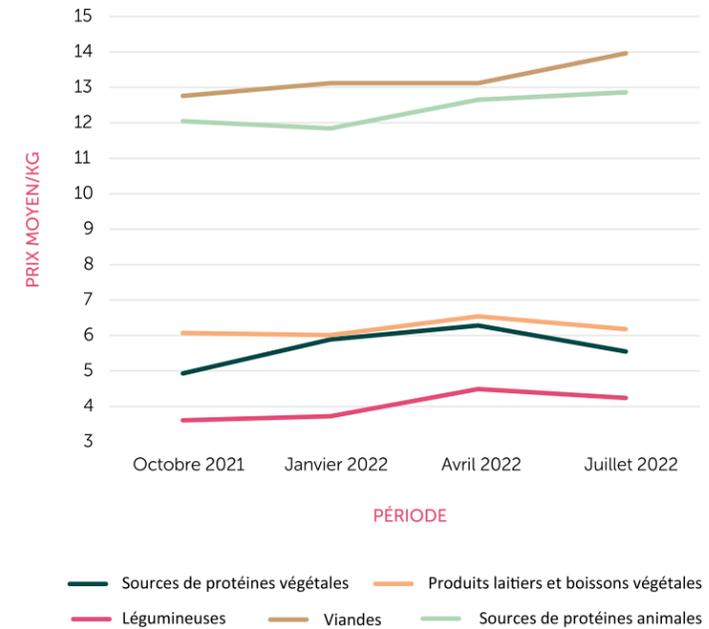


Quant aux fruits, les deux sous-catégories (frais, et surgelés ou en conserve), démontrées dans le graphique ci-joint, semblent avoir augmenté de manière similaire, bien que le prix moyen/kg des fruits surgelés ou en conserve soit plus élevé.

Il est aussi possible d'observer que lors de la saison estivale entre avril et juillet, alors que les prix des fruits et légumes surgelés ont continué d'augmenter, les prix des fruits et légumes frais ont baissé. De plus, bien que les légumes frais coûtent généralement plus cher que les légumes surgelés et en conserve, leur prix semble être resté plus ou moins stable (3 %), comparativement à celui des légumes surgelés qui a augmenté de 18 %. Les épinards surgelés (35 %) et les tomates en conserve (31 %) semblent avoir le plus contribué à cette hausse.



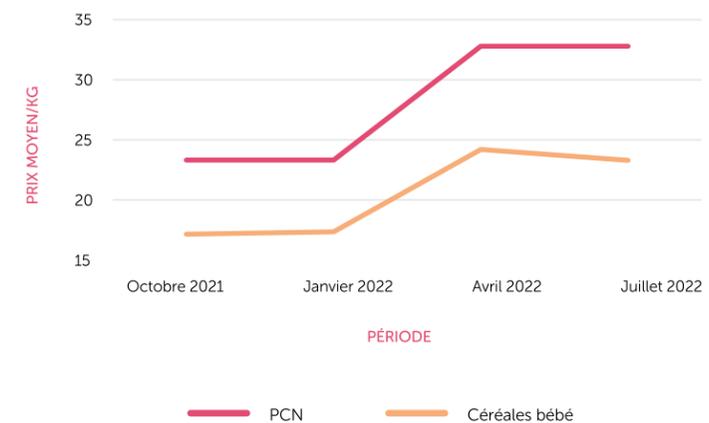
L'ÉVOLUTION DE PRIX MOYEN DES SOURCES DE PROTÉINES



Les sources de protéines végétales ont aussi subi une hausse, avec une différence de 13 % entre octobre 2021 et juillet 2022. Parmi celles-ci, les légumineuses ont augmenté de manière plus importante (17 %). Néanmoins, comme le montre la figure ci-dessous, les légumineuses demeurent une source de protéine végétale économique comparativement à des sources de protéines animales comme les viandes. Le prix moyen/kg des produits laitiers et boissons végétales, se rapprochant au prix des sources de protéines végétales, semble avoir légèrement varié entre 6,00 \$/kg et 6,50 \$/kg au cours des périodes. Ainsi, les produits laitiers et la boisson de soya, ainsi que d'autres aliments protéinés, comme des légumineuses et des noix, continuent d'être des choix nutritifs et économiques pour les familles dans un contexte d'inflation.

De surcroît, il peut être remarqué que le prix de la préparation commerciale pour nourrisson (PCN) et celui des céréales pour bébé ont crû de 40 % et 36 %, respectivement, entre octobre 2021 et juillet 2022. Comme le montre la figure, cette différence de prix est presque entièrement liée à la hausse importante entre janvier 2022 et avril 2022. En juillet 2022, la PCN coûtait en moyenne 32,77 \$/kg et les céréales pour bébés, 23,30 \$/kg. Considérons, par exemple, le cas d'un bébé de trois mois qui **boit huit biberons de 120 ml par jour (environ 139 g de PCN/jour)** ; cela se traduit par un coût d'environ **4,56 \$/jour pour le nourrir^{3,4}**. Par ailleurs, dans le cas d'une mère de **31-50 ans qui allaite son bébé, le coût additionnel pour répondre à ses besoins peut être estimé à 1,01 \$/jour en date de juillet 2022**. Ainsi, ces données **montrent que l'allaitement peut permettre une économie allant jusqu'à 78 % (3,55 \$/par jour)**.

ÉVOLUTION DU PRIX DES ALIMENTS POUR BÉBÉ



Finalement, bien qu'ils ne représentent que 1 % de la répartition de prix du panier, nous observons une hausse élevée du prix des matières grasses (24 %) et des sucres (19 %). Spécifiquement, une augmentation de 51 % a été constatée pour la margarine et de 25 % pour le sucre blanc, qui sont des ingrédients de base en cuisine. Ces données suivent la tendance observée avec le prix de la farine, où **le prix des ingrédients culinaires et des aliments minimalement transformés subit des hausses remarquables**.

Comment interpréter ces données ?

Les dernières données du calcul du coût du PPNE d'octobre 2021 à juillet 2022 suggèrent une augmentation du coût annuel de 1 698,25 \$, soit 15 %, ce qui est plus élevé que les prévisions faites à ce sujet⁵. Cette différence peut notamment être illustrée par l'augmentation marquée (supérieur à 10 %) du prix de la majorité des catégories d'aliments, dont une hausse plus importante pour les produits céréaliers (37 %) et les fruits (41 %). L'augmentation est aussi observée pour les aliments de base, comme les pâtes alimentaires (116 %), les légumineuses (17 %), la farine blanche (225 %), le sucre blanc (25 %) et la margarine (51 %). **Cette tendance est inquiétante, car il s'agit du coût d'aliments de base qui, jusqu'à maintenant, n'ont jamais connu d'augmentation de cette ampleur.** Ainsi, il devient de plus en plus difficile pour les familles à faible revenu de s'alimenter sainement à faible coût. Il faut aussi se rappeler que le PPNE suppose que la population se nourrit exclusivement à la maison et n'inclut pas le coût des services alimentaires (restaurants, services de livraison, cafétéria, traiteurs scolaires, etc.).

Les résultats sur le prix du PPNE ont aussi démontré un accroissement de près de 40 % du prix des aliments pour bébé. De plus, pour la première fois depuis plus que 70 ans, nous avons comparé les estimations du coût de la PCN au coût de l'allaitement à l'aide de l'outil PPNE. En date de juillet 2022,

les résultats appuient que l'allaitement est avantageux d'un point de vue budgétaire, permettant une réelle économie avec un coût par jour environ quatre fois moins élevé que la PCN.

Le coût annuel du PPNE pour une famille type, soit 12 987,35 \$ par an, est important d'un point de vue d'accès économique à une alimentation saine. Pour mettre ce coût en perspective pour une famille de quatre personnes recevant de l'aide financière (incluant environ 13 000 \$ en prestations d'aide sociale, 5 200 \$ en allocations familiales et 12 000 \$ en allocation canadienne pour enfants), le coût du panier d'épicerie représente environ 40 % du revenu de la famille⁶. En d'autres mots, une famille recevant environ 34 000 \$ en aide financière déboursera près de la moitié en factures d'épicerie.

D'ailleurs, ces chiffres reflètent bien le contexte inflationniste actuel. En effet, en mai 2022, Statistique Canada a rapporté un taux d'inflation de 7,7 % – le plus haut depuis 1983⁷. Cela peut être expliqué par le coût élevé de l'essence et du logement ainsi que l'augmentation du prix des produits d'épicerie. Les données de juillet 2022 montrent que l'inflation au Québec est légèrement inférieure à la moyenne canadienne (7,3 % vs 7,6 %). Cependant, le prix des aliments en magasin a augmenté de 8,8 % entre juillet 2021 et juillet 2022⁸.

Plusieurs événements dans la dernière année ont eu un impact sur le système alimentaire canadien et peuvent avoir contribué à la hausse importante du prix de plusieurs catégories d'aliments du PPNE.

L'invasion de l'Ukraine par la Russie, les nombreux événements météorologiques et climatiques défavorables dans les régions agricoles ainsi que la pénurie de main-d'œuvre au sein de l'industrie agroalimentaire canadienne en sont des exemples⁹. En ce sens, le système alimentaire est en crise maintenant, plus que jamais. Cela met en évidence les iniquités à plusieurs niveaux et les répercussions sur la sécurité alimentaire des ménages.

Selon une publication récente, le niveau d'insécurité alimentaire modérée ou grave au Québec aurait augmenté de 10 % à 15 % entre mars 2020 à mai 2022. En effet, l'instabilité économique et les tendances inflationnistes désavantagent disproportionnellement les ménages à faible revenu, qui incluent les femmes monoparentales, les ménages composés de personnes noires et les ménages composés de personnes autochtones, qui sont les plus affectés par l'insécurité alimentaire¹⁰.

LIMITES

Bien que la méthodologie du PPNE ait été bonifiée pour améliorer la fiabilité des données, il est à noter que les données contenues dans ce rapport sont des estimations. Quelques facteurs limitants lors de la collecte de données peuvent avoir impacté légèrement les résultats obtenus incluant les incertitudes liées aux formats des produits à utiliser, les changements de prix et la confusion liée aux spéciaux en magasin. De plus, le changement de méthodologie de collecte lors de la phase de pilotage est aussi à considérer.

LA PLUS-VALUE D'UN TEL OUTIL DU TERRITOIRE

La réalité inquiétante de l'insécurité alimentaire, tant à Montréal que dans l'ensemble du Québec, est exacerbée par le contexte d'inflation et confirme donc l'importance d'avoir un outil comme le PPNE. Basé sur la science et les besoins de la population, le PPNE est un outil permettant de définir le coût minimum d'une alimentation saine. Sa révision en 2020 a d'ailleurs permis au Dispensaire de mettre à jour sa méthodologie de relevés de prix et d'analyse, d'adapter le panier aux nouvelles recommandations du Guide alimentaire canadien et de déployer plus largement son outil, au-delà de Montréal. En effet, le PPNE fait actuellement l'objet d'un projet pilote dans trois régions du Québec. Ce projet provincial bénéficie de l'expertise d'un comité de pilotage, composé de représentants de la santé publique ainsi que du milieu académique et communautaire. Ces travaux permettront des analyses comparatives intéressantes avec Montréal. D'autant plus, le taux d'insécurité alimentaire plus élevé chez certains sous-groupes de la population appuie la pertinence de développer des paniers spécifiques qui permettraient de mieux estimer le coût d'une épicerie équilibrée répondant à leurs réalités.

Le PPNE est un outil de suivi précieux dont les données peuvent être utilisées en faveur de l'accès économique à une alimentation saine à Montréal et dans l'ensemble des régions du Québec. Le PPNE est aussi valorisé par les intervenants en sécurité alimentaire offrant un accompagnement aux familles en situation de vulnérabilité économique en matière de budget d'alimentation. Par son engagement envers les personnes en situation de précarité, le Dispensaire entend collaborer, dans la mesure de ses capacités, avec les différents acteurs du milieu, à l'atteinte de ces objectifs. Les récents résultats de l'expérimentation du PPNE en octobre 2021 ont, d'ailleurs, démontré qu'il existe des disparités du coût par personne par jour entre les arrondissements de la Ville de Montréal. Il serait ainsi pertinent que le PPNE soit opérationnalisé à un niveau plus local en partenariat avec les organismes de quartier oeuvrant en sécurité alimentaire.

Les résultats présentés dans ce rapport, mettant en lumière une variation importante du coût des aliments au fil du temps, montrent que de plus en plus de ménages à faible revenu sont à risque de souffrir d'insécurité alimentaire. Cette problématique vient avec un nombre important de conséquences sur la santé physique et psychosociale. Pendant la grossesse, elle augmente le risque qu'un bébé naisse à faible poids¹¹. Chez les bébés et les enfants, c'est le développement physiologique et psychologique qui est en jeu¹².

Les prix à la hausse des aliments ne représentent qu'une pièce du casse-tête de l'insécurité alimentaire. La disparité du prix des aliments qui subsistent au sein du territoire montréalais, le manque de ressources financières des ménages et de logements abordables, les enjeux en ce qui concerne l'accessibilité physique à des aliments nutritifs sont tous des éléments à considérer pour adresser la situation. À chacun son mandat et son expertise, c'est pourquoi une approche collective entre les différentes instances préoccupées est de mise pour lutter contre l'insécurité alimentaire et la pauvreté.



Remerciements

RÉDACTION DU RAPPORT

Alessia Gadoua, Dt.P
Étudiante à la M.Sc. en santé publique, chargée de projets PPNE

Maude Guévin
Stagiaire en nutrition au Dispensaire diététique de Montréal

Jeanne Lemoine
Chargée de projet PPNE de 2020 à 2022

Olivia Borgatta
Conseillère en communication au Dispensaire diététique de Montréal

CONTRIBUTEURS

En 2020, un comité d'experts pluridisciplinaire composé de sept membres a été créé pour définir la méthodologie du PPNE

Jackie Demers -
Conseillère stratégique - L'ILOT coop - à la direction du Dispensaire à cette période

Jocelyne Gamache -
Coordination générale, Regroupement des cuisines collectives du Québec

Marie-Claude Gélinau -
Service Environnement urbain et Saines habitudes de vie, Direction de santé publique - CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

Minh Nguyen -
Chercheur associé à l'Institut de recherche et d'informations socio-économiques (IRIS)

Sylvie Chamberland -
Directrice à l'engagement et à la mobilisation citoyenne, Carrefour alimentaire Centre-Sud

Malek Batal -
Professeur titulaire et directeur de TRANSNUT, Département de nutrition, Université de Montréal - Titulaire, Chaire de recherche du Canada sur les inégalités en nutrition et santé

Suzanne Lepage, Dt.P -
Nutritionniste, Dispensaire diététique de Montréal

GROUPE DE TRAVAIL DU DISPENSAIRE DIÉTÉTIQUE DE MONTRÉAL

Annie Brodeur-Doucet
Jackie Demers
Catherine Labelle
Suzanne Lepage

Karen Medeiros
France Proulx
Catherine Vézina
Ouardia Zeggane

Le Dispensaire diététique de Montréal remercie les membres de la communauté qui ont assisté à la mise en oeuvre du projet, le recrutement des participants et l'encadrement des groupes de discussion. Enfin, un grand merci aux participants des groupes de discussion tenus dans le cadre du projet.

Références

1. Source de données : Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, cycles 1994 à 2013-2014. Rapport complet de l'étude : Beaudoin C, Nolin B, Hamel D, Riopel-Meunier J. Activité physique aérobie durant les loisirs des adultes Québécois : évolution de 1994 à 2014
[Accéder en ligne ici](#)
2. Statistique Canada. Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, 2013. Ottawa : Statistique Canada. 2013. Web.
[Accéder en ligne ici](#)
3. Mead Johnson Nutrition. Scoop Information for Powder Products.
[Accéder en ligne ici](#)
4. Doré, Nicole ; Le Hénaff, Danielle. Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans : guide pratique pour les parents. Québec, Institut national de santé publique du Québec, 2022. 840 pages.
[Accéder en ligne ici](#)
5. Charlebois, S. et al. (2022). Rapport annuel sur les prix alimentaires 2022.
[Accéder en ligne ici](#)
6. Gouvernement du Québec, Ministère des Finances. (2022, 22 mars). Outils de calcul Revenu disponible 2020 à 2022.
[Accéder en ligne ici](#)
7. Statistique Canada. (2022, 22 juin). Indice des prix à la consommation, mai 2022.
[Accéder en ligne ici](#)
8. Statistique Canada. (2022, 16 août). Tableau 18-10-0004-03 Indice des prix à la consommation, données mensuelles, variation en pourcentage, non désaisonnalisées, Canada, provinces, Whitehorse et Yellowknife — Aliments.
[Accéder en ligne ici](#)
9. Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation (2022, 1er février). BioClips. Vol. 30, n° 2.
[Accéder en ligne ici](#)
10. François Fournier (2022). La faim justifie des moyens. S'engager à réduire durablement et à prévenir l'insécurité alimentaire des ménages au Québec, Montréal, Observatoire québécois des inégalités.
[Accéder en ligne ici](#)
11. Observatoire des tout-petits. (2016, février). Proportion des ménages ayant au moins un enfant de moins de 6 ans en situation d'insécurité alimentaire.
[Accéder en ligne ici](#)
12. François Fournier (2022). La faim justifie des moyens. S'engager à réduire durablement et à prévenir l'insécurité alimentaire des ménages au Québec, Montréal, Observatoire québécois des inégalités.
[Accéder en ligne ici](#)

Le projet de mise à jour 2020-2022 a été financé par la Direction régionale de santé publique du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal.

Le Dispensaire est soutenu par Centraide et est membre de la Fondatio Olo.

CONTACT

PPNE@dispensaire.ca
Dispensaire diététique de Montréal
2182 avenue Lincoln, Montréal (Québec), H3H 1J3