

Dispensaire diététique de Montréal

PPN COVID-19



Dans le cadre de la crise de la COVID-19, le Dispensaire s'est donné comme mandat de reproduire son PPN pour les mois d'avril, mai et juin 2020.

Le Dispensaire remercie ses partenaires qui l'appuient dans la réalisation de ce mandat, dont la Ville de Montréal et la Direction régionale de santé publique du CIUSSS du Centre-Sud-de-Île-de-Montréal.

Qu'est-ce que le Panier à Provisions Nutritifs (PPN)?



Le Dispensaire est reconnu dans le milieu de la nutrition et de la sécurité alimentaire pour établir le coût du Panier à Provisions Nutritifs (PPN), un guide qu'il publie depuis plus 60 ans.

Ce guide couvre les besoins nutritionnels à faible coût, par groupe d'âge et de sexe, et permet d'établir un portrait du coût de la saine alimentation pour une famille de quatre personnes (deux adultes et deux enfants).

Résultats du mois d'avril 2020

POUR UNE FAMILLE DE 4 PERSONNES

9.01\$/jour

1009.12\$/mois

Contre 9.06\$/jour en janvier 2020

Ce constat est vérifié à la fois pour les relevés réalisés en magasin et les relevés en ligne.

Ces premiers résultats sont encourageant quant à l'impact de la pandémie sur l'accessibilité financière à l'alimentation. Ils ne laissent pas voir de hausse globale du coût des denrées alimentaires de base.



Difficulté de se procurer certaines denrées de base: Farines et légumineuses.

Lors des relevés de prix, la farine manquait dans tous les magasins et le rayon des légumineuses était souvent limité. Pour le reste, les produits indisponibles étaient très variables: des filets de poissons, des épices, du vinaigre, de l'huile. À noter qu'il n'est pas possible de faire la même évaluation pour les relevés en ligne.

PPN COVID-19

Résultats du mois d'avril 2020

Comment adapter son panier face aux produits indisponibles?

LE MOT D'ORDRE

S'adapter à l'épicerie.

Prévoir de changer ses plans selon les produits disponibles.

La suite

Les relevés que seront réalisés au cours des deux prochains mois pourront venir éclairer le point sur les variations de prix pour certaines catégories d'aliments.

Publications du Dispensaire: Outils en sécurité alimentaire

dispensaire.ca/outils/publications-et-rapports-annuels/



Pour la farine utilisée dans les muffins, biscuits, gâteaux ou pâte à tarte, on peut utiliser d'autres variétés de farine (seigle, sarrasin, etc.), des flocons d'avoine réduit en poudre ou encore des céréales de bébé (moitié-moitié avec une farine).

Pour la farine utilisée pour épaissir une sauce, la fécule de maïs ou des pommes de terre peut être utilisée en remplacement.

En ce qui concerne les légumineuses, les variétés sont assez interchangeables. Optez pour le sec si la version en conserve n'est pas disponible ou l'inverse et s'informer sur les temps de cuisson.

Les filets de poisson surgelés peuvent être remplacés par des poissons en conserve ou d'autres variétés de poisson disponibles.

Les épices ou le vinaigre peuvent remplacer par des produits alternatifs. Pour le vinaigre, essayez par exemple le vinaigre de cidre de pomme, de riz ou de vin selon les usages.

En ce qui concerne l'huile: on peut le remplacer par une autre huile végétale (maïs, tournesol, végétale, arachides, etc.) ou de la margarine.

Dans une recette de muffin, gâteau ou biscuits, la moitié de l'huile peut également être remplacé par de la compote de fruit (pomme, banane, etc).