



# PPNE

LE PANIER À PROVISIONS  
NUTRITIF ET ÉCONOMIQUE



## Rapport 2022-2023 sur le coût du Panier à provisions nutritif et économique de Montréal



**Alima**

Centre de nutrition sociale périnatale

Présenté par Alima, Centre de nutrition sociale périnatale

# Faits saillants du rapport 2022-2023 sur le coût du Panier à provisions nutritif et économique — Montréal

Depuis plus de 70 ans, Alima, Centre de nutrition sociale périnatale (Alima), récemment encore connu sous le nom du Dispensaire diététique de Montréal, observe et documente les variations du prix des denrées alimentaires à Montréal. Encore cette année, Alima met à profit son expertise en produisant des données grâce à son outil, le Panier à provisions nutritif et économique (PPNE), qui permet d'estimer le coût minimal d'une épicerie équilibrée couvrant les besoins nutritionnels de la population.

Dans les dernières décennies, Alima a mis à jour cet outil à quelques reprises afin de s'adapter aux plus récentes recommandations nutritionnelles et aux habitudes alimentaires de la population. La dernière mise à jour a eu lieu en 2021-2022, et comprenait le développement d'une application Web et l'adoption d'une nouvelle méthodologie<sup>1</sup>.

Dans ce rapport, les résultats concernant les relevés de prix de quatre périodes à Montréal<sup>2</sup> sont exposés. Ces relevés ont été réalisés en octobre 2022, janvier 2023, avril 2023 et juillet 2023.

## Voici les 10 faits saillants de ce rapport :

1. En octobre 2022, le coût minimal d'une épicerie équilibrée pour nourrir une famille type<sup>3</sup> était de 1 094,98 \$ mensuellement, ce qui correspond à 9,00 \$ par personne par jour. En juillet 2023, ce coût est de 1 178,11 \$, soit 9,68 \$ par personne par jour. Ainsi, en l'espace d'environ 10 mois, c'est une augmentation de 8 % qui est observée. Cela équivaut à un coût supplémentaire de 997,49 \$ par année pour la famille. Pour la même famille, si la femme de 31-50 ans est enceinte, le coût est de 1 226,79 \$ mensuellement pour la famille.
2. Entre octobre 2021 et juillet 2023, soit une période d'un peu moins de deux ans, il y a eu une augmentation de 25 % du coût du panier à provisions nutritif et économique d'une famille type, ce qui équivaut à un coût supplémentaire de 2 850 \$ par année pour les mêmes produits alimentaires. Cette cumulation rapide d'augmentation du prix des aliments aura définitivement un impact, particulièrement chez les familles en situation de vulnérabilité.
3. Le panier discuté dans ce rapport présente une composition de 68 aliments variés répartis en 11 catégories :

Fruits	Matières grasses
Féculeux	Produits céréaliers
Légumes	Protéines d'origine végétale
Produits laitiers et boissons végétales	Préparation commerciale pour nourrissons
Sucres	Céréales pour bébés
Protéines d'origine animale	

<sup>1</sup>Voir le Rapport sur la mise à jour et le coût du Panier à provisions nutritif et économique pour plus de détails : [https://www.dispensaire.ca/wp-content/uploads/PPNE\\_RapportSynthese\\_final.pdf](https://www.dispensaire.ca/wp-content/uploads/PPNE_RapportSynthese_final.pdf)

<sup>2</sup>Depuis quelques années, ce sont des épiceries sélectionnées à Lachine qui sont choisies pour représenter le quartier de revenu médian de Montréal.

<sup>3</sup>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).

4. Des 11 catégories, 3 ont vu leur prix augmenter de plus de 10 %<sup>iv</sup> entre la première et la dernière période : les produits céréaliers (+12 %), les légumes (+17 %) et les céréales pour bébés (+23 %).
5. Une des catégories ayant subi une hausse notable (12 %) durant la période étudiée est celle des produits céréaliers. C'est l'augmentation du prix des céréales raffinées qui fait augmenter ce coût, puisque l'augmentation entre les deux périodes est de 19 % pour cette sous-catégorie.
6. Une augmentation du prix des légumes frais (21 %) a été observée, ce qui a fait augmenter davantage la catégorie des légumes (+17 %). Les légumes surgelés ou en conserve ont aussi connu une hausse de prix, mais de 10 %. Le prix des fruits frais est demeuré stable. Quant aux fruits surgelés, ils ont connu une hausse progressive de 12 % d'octobre 2022 à juillet 2023.
7. Concernant les protéines d'origine animale (viandes, poissons, œufs), le prix demeure relativement stable (hausse < 10 %). Les protéines d'origine végétale ont un prix assez stable en moyenne. Cependant, la sous-catégorie des légumineuses a subi une hausse de 18 % entre octobre 2022 et juillet 2023. C'est surtout le prix des légumineuses en conserve (+47 %) et celui des légumineuses sèches (+34 %) qui contribuent à cette hausse.
8. Concernant la catégorie des produits laitiers et boissons végétales, le prix ne varie que très peu (près de 0 % de variation). En somme, les sources de protéines végétales et les produits laitiers restent un choix économique comparativement aux protéines animales telles que la viande et le poisson lorsqu'on observe le prix par kilogramme (près de deux fois plus coûteux).
9. Le prix des céréales pour bébés a connu une augmentation de 23 % entre octobre 2022 et juillet 2023
10. Les résultats présentés dans ce rapport mettent en évidence une augmentation significative du coût des aliments au fil du temps, témoignant de l'insécurité alimentaire dans laquelle de plus en plus de ménages à faible revenu sont exposés. Le coût du panier constitue environ 45 % du revenu d'une famille vivant de l'aide sociale. En plus de faire des choix plus contraignants, un nombre grandissant de ces familles pourraient devoir diminuer les quantités d'aliments qu'elles sont en moyen d'acheter. Par conséquent, de graves répercussions sur la santé physique et psychosociale peuvent avoir lieu, mettant à risque la femme pendant sa grossesse et la santé du bébé. Par ailleurs, un portrait de l'insécurité alimentaire à Montréal révèle qu'en 2020, c'était déjà près de 300 000 personnes qui vivaient dans un ménage en situation d'insécurité alimentaire <sup>v</sup>.



Pour consulter le rapport du Panier à provisions nutritif et économique 2022-2023 — Montréal,  
rendez-vous sur le site de Alima :

[centrealima.ca](https://centrealima.ca)

<sup>iv</sup>10 % est le seuil qu'Alima utilise pour juger qu'une augmentation est digne de mention.

<sup>v</sup>DRSP CCSMTL (Direction régionale de santé publique, CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de Montréal). Portrait de l'insécurité alimentaire à Montréal en 2020. [à paraître]

# Table des matières

Faits saillants	2
Tables des matières	4
Mise en contexte	5
Évolution du prix du PPNE	6
Évolution depuis deux ans	7
Évolution du prix moyen par catégorie d'aliments	8
Inflation et accessibilité alimentaire : impact sur les familles à faible revenu	11
Témoignages d'intervenantes	12
Conclusion	13
Références	14
Remerciements	15
Annexe : Composition du panier	16

# Mise en contexte

Depuis plus de 70 ans, le Dispensaire diététique de Montréal, maintenant appelé **Alima, Centre de nutrition sociale périnatale (Alima)**, observe les variations du prix des denrées alimentaires à Montréal. Encore cette année, Alima met à profit son expertise en produisant des données grâce à son outil, le Panier à provisions nutritif et économique (PPNE), qui permet d'estimer le coût minimal d'une épicerie équilibrée couvrant les besoins nutritionnels de la population. Le PPNE est composé d'une liste de 68 aliments répartis en 11 catégories<sup>I</sup>, sélectionnés en fonction de leur valeur nutritive, de leur coût abordable et des habitudes de consommation de la population québécoise.

Des quantités précises ont été déterminées en fonction des groupes d'âge, de sexe et de certaines conditions physiologiques (grossesse et allaitement) pour répondre aux recommandations en matière de saine alimentation et aux besoins nutritionnels<sup>II</sup>. Un budget additionnel de 5 % est aussi inclus pour prendre en compte l'achat d'autres ingrédients ou aliments comme le café, le thé, les épices, les condiments, etc.

Dans les dernières décennies, Alima a mis à jour cet outil à quelques reprises afin de s'adapter aux plus récentes recommandations nutritionnelles et aux habitudes alimentaires de la population. La dernière mise à jour a eu lieu en 2021-2022, incluant le développement d'une application Web et l'adoption d'une nouvelle méthodologie<sup>III</sup>. L'aspect abordable dans le choix des aliments sélectionnés a été davantage mis de l'avant. En outre, le processus de relevé de prix a été révisé pour mieux prendre en compte l'impact saisonnier sur le coût du panier et pour effectuer un meilleur choix d'épiceries, plus représentatives des communautés.

Ainsi, dans ce rapport, les résultats concernant les relevés de prix des quatre périodes à Montréal<sup>IV</sup> sont exposés. Ces relevés ont été réalisés en octobre 2022, janvier 2023, avril 2023 et juillet 2023.

---

<sup>I</sup>Annexe : Composition du panier

<sup>II</sup>Entre autres, les quantités déterminées respectent les Apports nutritionnels de référence de Santé Canada de 2010 et le Guide alimentaire canadien de 2019.

<sup>III</sup>Voir le Rapport sur la mise à jour et le coût du Panier à provisions nutritif et économique pour plus de détails : <https://www.dispensaire.ca/publications/>

<sup>IV</sup>Depuis quelques années, ce sont des épiceries sélectionnées à Lachine qui sont choisies pour représenter le quartier de revenu médian de Montréal.

# Évolution du prix du PPNE

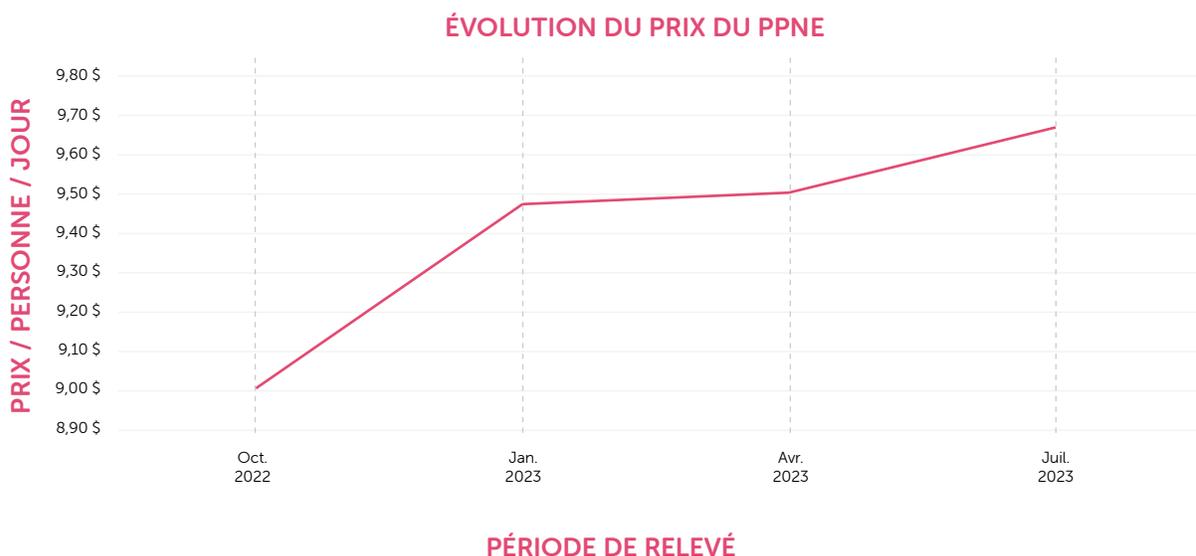
Le coût du PPNE est présenté pour une famille type composée d'un homme (31-50 ans), d'une femme (31-50 ans), d'un garçon (14-18 ans) et d'une fille (9-13 ans).

En octobre 2022, le coût mensuel du PPNE pour une famille type était de 1094,98 \$, ce qui correspond à 9,00 \$ par personne par jour. En juillet 2023, ce coût mensuel est de 1 178,11 \$ pour la famille, **soit 9,68 \$ par personne par jour**. Ainsi, entre ces deux périodes, c'est une augmentation de 8 % qui est observée. Cela équivaut à un **coût supplémentaire de 997,49 \$ par année**.

Pour la **même famille, si la femme de 31-50 ans est enceinte**, le coût mensuel en juillet est de 1 226,79\$ pour la famille.

Par conséquent, si une famille vit déjà des difficultés financières et qu'elle n'a aucune marge de manœuvre pour augmenter son budget alimentaire, cela représenterait, par exemple, ne plus pouvoir se permettre l'équivalent de plus de 5 kg de viande (56,36 \$), 5 kg de légumes frais (21,55 \$) et une douzaine d'œufs (3,72 \$) par mois. Ainsi, les choix alimentaires seraient plus restreints et la famille serait poussée à opter pour des choix différents, potentiellement de plus faible qualité nutritionnelle.

Dans la figure en bas de page, on peut observer que les relevés de janvier 2023 et d'avril 2023 sont plutôt stables en termes de prix, alors que les prix varient plus grandement entre octobre 2022 et janvier 2023.



# Évolution depuis deux ans

L'augmentation de cette année, bien que moindre que celle de l'année dernière, s'ajoute à celle déjà existante. Au cours des deux dernières années, le prix des aliments du panier à provisions n'a cessé d'augmenter, se traduisant par un coût total en constante croissance.

Cette hausse peut devenir de plus en plus difficile à supporter pour les personnes en situation de précarité économique. Entre octobre 2021 et juillet 2023, nous avons constaté une **augmentation de 25 %** du coût du Panier à provisions nutritif et économique d'une famille type, ce qui équivaut à un **coût supplémentaire de 2 850 \$ par année pour les mêmes produits alimentaires**. Cette pression financière peut déjà avoir un impact notable sur les familles à revenu moyen, mais elle est particulièrement accablante pour celles en situation de précarité comme la clientèle d'Alima.

## Variation du prix mensuel du PPNE entre octobre 2021 et juillet 2023 pour une famille type



## Répartition du prix du PPNE pour une famille type\*

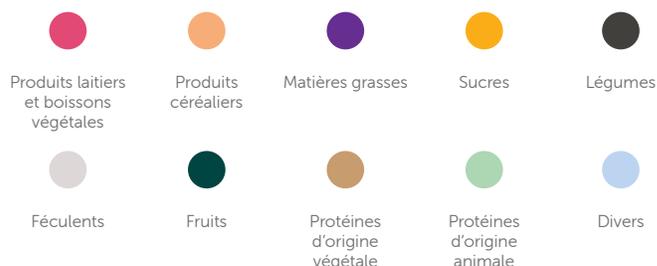
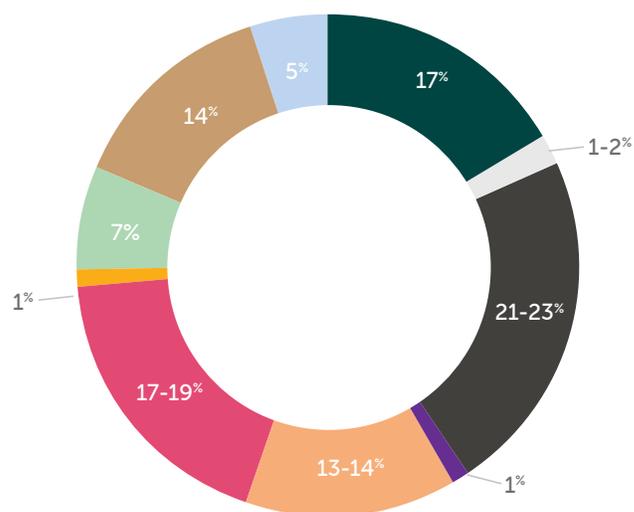
ENTRE OCTOBRE 2022 ET JUILLET 2023

Onze catégories regroupent les aliments présents dans le PPNE.

Dans la figure ci-jointe, ces catégories sont présentées avec leurs pourcentages de composition du panier d'une famille type entre octobre 2022 et juillet 2023.

Ce qui coûte le plus cher dans le panier prend plus de place en pourcentage du coût total. On peut observer que seulement quelques catégories ont varié d'un ou deux pour cent au courant de la période analysée.

Cela permet de visualiser si une catégorie ou une autre a un prix variant de manière très différente des autres catégories. Pour cette année, les différences de la composition du panier sont donc modestes.



\*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).

# Évolution du prix moyen par catégorie d'aliments

Cette année, trois des onze catégories ont vu leur prix augmenter de plus de 10 %<sup>V</sup> entre la première et la dernière période :

Les produits céréaliers **+12 %**

Les légumes **+17 %**

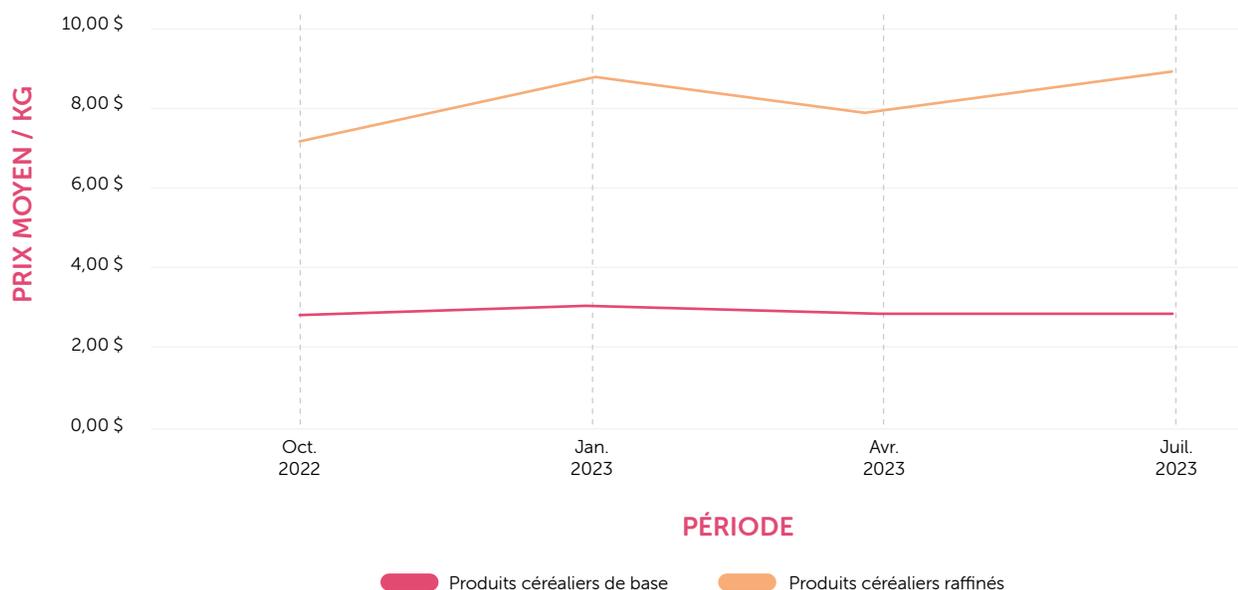
Les céréales pour bébés **+23 %**

## Produits céréaliers

Une des catégories ayant subi une hausse notable (12 %) entre octobre 2022 et juillet 2023 est celle des produits céréaliers. C'est l'augmentation du prix des céréales raffinées qui justifie ce coût, puisqu'on évalue une différence de 19% entre les deux périodes. La grande majorité des produits céréaliers inclus dans les relevés de prix ont augmenté, allant même jusqu'à une augmentation de 44 % pour les céréales d'avoine grillée en O et 18 % pour le pain blanc.



### ÉVOLUTION DU PRIX DES PRODUITS CÉRÉALIERS



<sup>V</sup> 10 % est le seuil qu'Alima utilise pour juger qu'une augmentation est digne de mention.

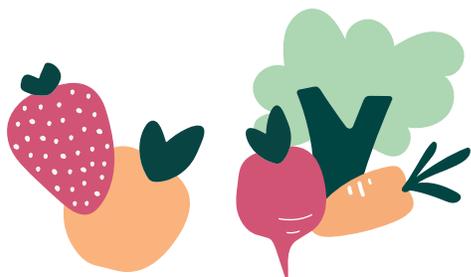
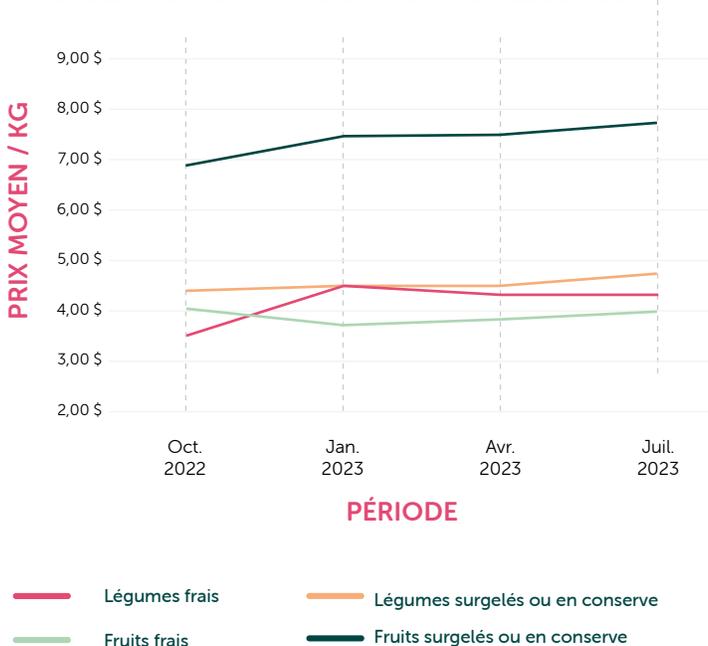
## Fruits et légumes

On pourrait s'attendre à une légère baisse du prix des fruits et légumes frais lors de la période estivale comme en juillet, ce qui n'est pourtant pas le cas.

Nous pouvons observer une augmentation du prix des légumes frais et une stabilité au niveau des fruits frais. Les fruits surgelés, quant à eux, ont une hausse progressive de 12 % d'octobre 2022 à juillet 2023. Le prix moyen des fruits tous types confondus s'élève à 5,91 \$/kg en juillet.

Le prix des légumes frais a augmenté de 21% et celui des légumes surgelés ou en conserve de 10%. Finalement, le prix moyen des légumes tous types confondus est de 4,15 \$ /kg en juillet à la suite d'une augmentation de 17 % du prix d'octobre 2022.

### ÉVOLUTION DU PRIX DES FRUITS ET LÉGUMES



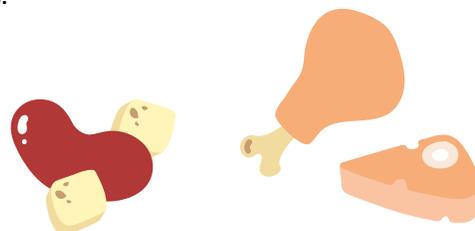
## Protéines

Concernant les protéines animales, le prix demeure relativement stable (hausse < 10 %), atteignant 13,79 \$/kg pour la catégorie en juillet 2023. La sous-catégorie des poissons est celle ayant un prix augmentant le plus considérablement, avec une hausse légèrement en bas de 10%.

Quant aux protéines végétales, elles ont aussi un prix assez stable en moyenne, représentant 5,97 \$/kg en juillet 2023. Cependant, la sous-catégorie des légumineuses a subi une hausse de 18 % entre octobre 2022 et juillet 2023, en passant de 4,08 \$/kg à 4,82 \$/kg. C'est surtout le prix des légumineuses en conserve (+ 47 %) et celui des légumineuses sèches (+ 34 %) qui contribuent à la hausse. Ensuite, concernant la sous-catégorie Noix et autres protéines végétales, celle-ci aurait diminué<sup>VI</sup>.

Concernant la catégorie des produits laitiers et boissons végétales, le prix ne varie que très peu (près de 0 % de variation) et se situe à 6,46 \$/kg en juillet 2023.

**Finalement, malgré l'augmentation de certains aliments, les sources de protéines végétales et les produits laitiers restent un choix économique comparativement aux protéines d'origine animale telles que la viande et le poisson lorsqu'on observe le prix par kilogramme (près de deux fois plus coûteux).**



## Autres

Les matières grasses et les produits sucrés, représentant chacun une part de 1 % du panier total, ont affiché des variations de prix relativement stables d'une période à l'autre. Bien que leurs prix puissent occasionnellement augmenter ou diminuer, leur prix moyen reste globalement constant. Ils atteignent le prix moyen de 7,82 \$/kg et 5,72 \$/kg respectivement en juillet.

Concernant les féculents, le prix a augmenté de 43 % entre avril 2023 et juillet 2023, après avoir été stable aux autres périodes au coût de 1,54 \$/kg. Puisque cette catégorie ne compte qu'un seul aliment, soit les pommes de terre, et que les relevés de juillet ont comporté plus de difficultés en termes d'aliments manquants, il est hâtif d'en tirer des conclusions. Le prix pourra être suivi plus étroitement au cours des prochains mois.

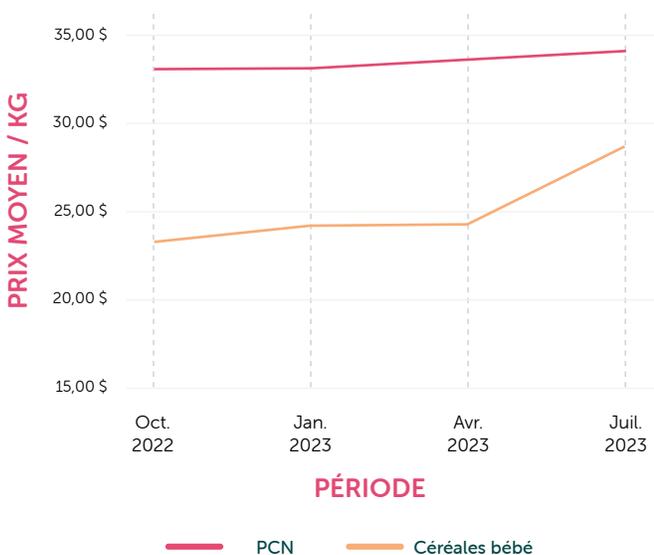
<sup>VI</sup>Cependant, ce résultat s'explique par une erreur lors de la collecte de prix pour le beurre d'arachide naturel. Le reste des aliments de la catégorie a un prix stable, avec une variation proche de 0 %.

## Évolution du prix des aliments pour bébé

De surcroît, le prix des aliments pour bébé a été affecté principalement pour les céréales pour bébés. Ainsi, c'est une augmentation de 23 % entre octobre 2022 et juillet 2023 qui vient se rajouter à celle de l'année dernière.

Comme illustré dans le graphique, c'est surtout entre avril et juillet 2023 que la hausse a lieu. Quant à la préparation commerciale (PCN), elle subit une faible augmentation de 3 %. Ainsi, le coût est de 33,88 \$/kg pour la PCN et de 28,59 \$/kg pour les céréales pour bébé en juillet 2023.

### ÉVOLUTION DU PRIX DES ALIMENTS POUR BÉBÉ



### Exemple

Pour donner un exemple concret, envisageons le cas d'un enfant de huit mois qui consomme des céréales pour bébé chaque jour.

Un enfant de cet âge peut facilement manger l'équivalent d'un sac durant une semaine, soit autour de 80 ml de céréales sèches par jour. Ainsi, le coût par mois est de 27,81 \$ en juillet 2023 comparativement à 22,67 \$ en octobre 2023, pour une augmentation de 5,15 \$.

Pour une famille qui doit gérer un budget plus restreint, ce coût vient s'ajouter à ses dépenses alimentaires habituelles, en plus des autres achats alimentaires.

De fait, ces céréales constituent une source pratique de fer pour les nourrissons, ce qui contribue à répondre à leurs besoins en fer de manière adéquate. Ce micronutriment joue un rôle essentiel dans la croissance et le développement du cerveau<sup>1</sup>.

### Informations complémentaires :

Comme mentionné précédemment dans le cas de la pomme de terre, les relevés de juillet ont été plus fréquemment marqués par l'absence d'aliments parmi l'option la plus abordable. Notre méthodologie stipule que si un aliment n'est pas disponible en ligne et donc non disponible en inventaire, celui-ci ne le sera pas non plus pour le consommateur. Le deuxième aliment moins cher est alors sélectionné. Cela pourrait avoir influencé le prix du panier pour juillet.

# Inflation et accessibilité alimentaire : impact sur les familles à faible revenu

Dans un contexte économique marqué par l'inflation, le **Panier à provisions nutritif et économique** prend une importance particulière en tant qu'outil d'évaluation d'une alimentation saine et économique. L'inflation, qui se caractérise par une augmentation générale et soutenue du prix des biens et des services, peut avoir un impact significatif sur le coût de la vie des ménages (2). Le PPNE s'inscrit dans ce contexte en permettant de mesurer les variations du coût d'une alimentation saine.

Plusieurs facteurs externes ont pu contribuer à l'augmentation des prix des aliments cette année. Les séquelles de la pandémie de la COVID-19 persistent dans la chaîne d'approvisionnement alimentaire. De plus, l'augmentation des prix de l'énergie, utilisée à plusieurs étapes de cette chaîne, a exercé une pression à la hausse sur les coûts alimentaires. Les conditions météorologiques difficiles ont également pu entraîner une offre plus limitée et des prix plus élevés pour certains produits alimentaires<sup>3</sup>.

Se préoccuper de l'accessibilité alimentaire est plus que d'actualité et doit être une priorité. À la suite de l'augmentation du coût des aliments, un panier alimentaire sain s'élève désormais à 14 137,27 \$ par an pour une famille type en juillet (ou 9,68 \$/personne/jour). Une augmentation de 8 % entre octobre 2022 et juillet 2023 s'ajoute à celle déjà présente par le passé. Cette cumulation rapide d'augmentation du prix des aliments aura définitivement un impact, particulièrement chez les familles en situation de vulnérabilité.

À titre d'exemple, considérons une famille type dont les seules sources de revenus seraient l'aide financière du gouvernement, soit environ 14 000 \$ en aide sociale, 5 500 \$ en allocations familiales provinciales et 12 500 \$ en allocations fédérales<sup>4</sup>. Dans ce contexte, les dépenses liées à une alimentation saine absorbent près de 45 % de son budget total. Cependant, des dépenses telles que le logement, le chauffage et l'électricité prédominent, car elles sont fixes et non ajustables. Par conséquent, le budget alloué à l'alimentation est souvent réduit au profit d'autres postes de dépenses. Il y a de fortes chances que cette famille doive faire des choix difficiles côté alimentaire, soit aller vers des aliments de plus faible valeur nutritive ou même en diminuant les quantités, et qu'ainsi les besoins nutritionnels des différents membres ne soient pas comblés.

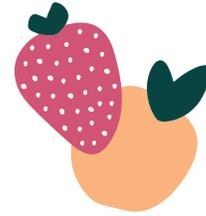
Selon une enquête de Statistique Canada en 2022, près de trois répondants sur quatre ont indiqué que leur capacité à assumer leurs dépenses quotidiennes était affectée par la hausse des prix. Le prix des aliments était une des principales sources de préoccupation de plusieurs familles, qui ont ensuite changé leurs habitudes d'achat<sup>3</sup>. Le coût d'un panier nutritif et sain peut devenir un luxe que plusieurs ne peuvent pas se permettre.

À Montréal en 2020, près de 300 000 personnes vivent dans un ménage en situation d'insécurité alimentaire<sup>6</sup>, soit près de 14,8 % de la population. Cette proportion est donc plus élevée que celle du reste du Québec qui s'élève, quant à elle, à 11,4 %<sup>5</sup>. Certains groupes de la population seraient davantage touchés par l'insécurité alimentaire, comme les enfants, les familles monoparentales, les personnes de minorités visibles et les personnes issues de communautés autochtones<sup>6</sup>.

Les résultats présentés dans ce rapport mettent en évidence une variation significative du coût des aliments au fil du temps, soulignant que de plus en plus de ménages à faible revenu sont exposés à l'insécurité alimentaire. Cette problématique a de graves répercussions sur la santé physique et psychosociale, notamment pendant la grossesse et chez les enfants. En effet, les adultes sont plus à risque de souffrir de problèmes de santé physique et mentale comme des carences nutritionnelles, le diabète et la dépression s'ils se trouvent dans un ménage en situation d'insécurité alimentaire. Les enfants quant à eux peuvent plus souvent avoir un moins bon état de santé et un plus grand risque de développer des maladies chroniques dans leur vie adulte en plus des répercussions potentielles sur la réussite scolaire<sup>5-7</sup>.



<sup>6</sup>L'insécurité alimentaire est « l'incapacité de se procurer ou de consommer des aliments de qualité, ou en quantité suffisante, de façon socialement acceptable, ou encore l'incertitude d'être en mesure de le faire. » <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/surveillance-aliments-nutrition/sondages-sante-nutrition/enquete-sante-collectivites-canadiennes-escc/insecurite-alimentaire-menages-canada-survol.html>



## Témoignages d'intervenantes d'Alima, Centre de nutrition sociale périnatale

Certaines intervenantes de notre organisme ont constaté une augmentation des difficultés rencontrées par nos clientes ces dernières années. Chez un nombre croissant de clientes, l'insécurité alimentaire n'est plus seulement vécue par rapport aux choix alimentaires restreints, mais aussi à une impossibilité d'obtenir suffisamment de repas chaque jour.

Un exemple poignant est celui d'une femme enceinte de son quatrième enfant, nouvelle arrivante au Québec avec un permis d'études, dont le mari rencontrait des difficultés à trouver un emploi légal. Sans accès aux allocations familiales, à l'aide sociale, à une garderie subventionnée et aux soins de santé gratuits, les dépenses s'accumulent rapidement, laissant peu de revenus disponibles pour l'alimentation.

Un autre exemple est l'histoire d'une mère monoparentale enceinte de son quatrième enfant, qui a réussi à obtenir l'aide sociale, mais qui se débat avec un loyer élevé qui gruge la majeure partie de cette aide, ne laissant que 100 à 150 \$ par mois pour subvenir à ses besoins. Cette situation l'a contrainte à faire des choix déchirants entre nourrir ses enfants et se nourrir elle-même, parfois en ne consommant que du thé au cours de la journée. Son enfant à naître, dans son ventre, nécessite aussi d'être nourri. La situation est préoccupante, et l'intervenante a mobilisé diverses ressources et aides alimentaires pour soutenir cette mère dans son accès à la nourriture. Cependant, pour l'instant, la qualité alimentaire est en second plan, car la priorité est de garantir un minimum de repas pour cette famille en difficulté.

# Conclusion

**Alima, Centre de nutrition sociale périnatale**, intervient à l'aide de la nutrition sociale périnatale et souhaite favoriser le développement optimal de chaque famille afin qu'elle puisse être sur le même pied d'égalité que les autres. Le PPNE constitue un outil de suivi précieux, utilisé pour soutenir les actions visant à réduire les inégalités d'accès aux aliments. Il est apprécié par de nombreux acteurs en sécurité alimentaire, tant pour mener des actions d'influence en santé publique que pour accompagner des familles vulnérables sur le plan budgétaire. Alima collabore avec un large éventail de partenaires, notamment en opérationnalisant le PPNE à un niveau plus local à Montréal et en développant des initiatives ailleurs au Québec. Un projet pilote dans trois régions du Québec est toujours en cours pour pouvoir mesurer le coût d'un panier économique et nutritif dans ces régions, et possiblement, de faire des analyses comparatives intéressantes avec Montréal. Un autre volet actuel concerne des communautés autochtones, soit explorer l'adaptation du PPNE pour répondre aux réalités spécifiques de celles-ci.

Toutefois, il est essentiel de reconnaître que l'insécurité alimentaire va bien au-delà de la simple question de l'alimentation. Ses conséquences touchent profondément les familles, influençant leur bien-être physique, émotionnel et financier. Les femmes enceintes que nous soutenons vivent un large éventail de situations et de défis. L'insécurité alimentaire est enracinée dans notre mission, car nous croyons que chaque personne, en particulier les futures mères et leurs familles, a le droit fondamental à une alimentation adéquate. Nous sommes conscients que les enjeux alimentaires ne représentent qu'une partie du problème. En fournissant une aide à ces familles, nous faisons un premier pas pour alléger leur fardeau. Néanmoins, l'insécurité alimentaire est une problématique complexe comportant différentes facettes qui nécessite un regard plus global pour entrevoir des solutions durables et adéquates.

## 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 influencé légèrement les résultats obtenus incluant les incertitudes liées aux formats des produits à utiliser, les changements de prix et la confusion liée aux choix de certains produits.

De plus, il est important de noter que ces données reflètent le coût d'un panier alimentaire pour une famille qui aurait le temps, les compétences et l'équipement nécessaire pour cuisiner tous les repas qu'elle consomme, sans avoir recours aux services alimentaires (restaurants, cafétérias, livraison, etc.) ni aux aliments prêts-à-manger. De plus, cette famille n'a aucune restriction ou régime alimentaire particulier qui pourrait découler, par exemple, d'une allergie ou d'une maladie chronique. Selon la situation de chaque famille, les coûts d'estimation pour une alimentation saine peuvent différer.

# Références

1. Santé Canada. La nutrition du nourrisson né à terme et en santé : Recommandations pour l'enfant âgé de 6 à 24 mois. Mise à jour en juillet 2023.

[Accéder en ligne ici](#)

2. Dictionnaire Larousse. Inflation.

[Accéder en ligne ici](#)

3. Clarke S, Lehto R, Sherldrich S. Essayer différents magasins pour composer avec le taux d'inflation élevé : les ventes d'aliments des magasins d'alimentation et magasins de marchandises diverses. Statistique Canada. Juillet 2023.

[Accéder en ligne ici](#)

4. Gouvernement du Québec. Outil de calcul Revenu disponible 2022 et 2023. Mise à jour le 17 juillet 2023.

[Accéder en ligne ici](#)

5. DRSP CCSMTL (Direction régionale de santé publique, CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de Montréal). Portrait de l'insécurité alimentaire à Montréal en 2020. [à paraître]

6. Observatoire québécois des inégalités. Des orientations pour une réduction significative et durable de la pauvreté au Québec. Juin 2023.

[Accéder en ligne ici](#)

7. Tarasuk V, McIntyre L. Insécurité alimentaire au Canada. Encyclopédie canadienne. Juin 2020.

[Accéder en ligne ici](#)



# Remerciements

## AUTEURS.RICES. DU RAPPORT

### RÉDACTION

**Julie Delorme, M.Sc., Dt.P.**

Chargée de projet Panier à provisions nutritif et économique

### COLLABORATEURS.RICES

**Suzanne Lepage, Dt.P.**

Nutritionniste, Alima

**Maryam Boulad, Dt.P.**

Nutritionniste, Alima

**Ouardia Zeggane, Dt.P.**

Nutritionniste, Alima

**Julie Paquette, MBA, Dt.P.**

Directrice générale, Alima

**Stéphanie Tremblay, M.Sc., Dt.P.**

Directrice programmes et impact social, Alima

**Olivia Borgatta**

Conseillère en communication, Alima

**Fahd Rami**

Conseiller en communication, Alima

**Alessia Gadoua, Dt.P**

Chargée de projets PPNE de 2022 à 2023, Alima

*Nous tenons à remercier grandement toute l'équipe d'Alima, Centre de nutrition sociale périnatale, et nos partenaires qui ont travaillé de près ou de loin au projet.*

## ANNEXE

# Composition du panier

La liste d'aliments composant le PPNE est présentée dans le tableau ci-dessous.

### CATÉGORIES

### SOUS-CATÉGORIES

#### Légumes



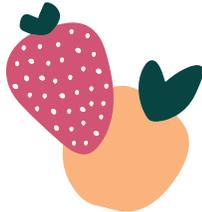
##### LÉGUMES FRAIS

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



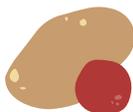
#### PRODUITS CÉRÉALIERS DE BASE

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*)



Le Panier à provisions nutritif et économique est soutenu par Centraide du Grand Montréal et par le Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec.

---

PPNE@centrealima.ca

Centrealima.ca

Alima, Centre de nutrition sociale périnatale

2182 avenue Lincoln, Montréal (Québec), H3H 1J3