

# 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 type<sup>1</sup> 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
  - Féculents
  - Fruits
  - Protéines d'origines animales
  - Protéines d'origines végétales
  - Produits laitiers et boissons végétales
  - Produits céréaliers
  - Matières grasses
  - Sucres
  - Préparation commerciale pour nourrisson (PCN)
  - Céréales pour bébé
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.

<sup>1</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). 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.

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 2022<sup>ii</sup>. 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)



<sup>ii</sup> 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. <https://www.observatoiredesinegalites.com/fr/detail-publication/la-faim-justifie-des-moyens>.