

Panier à provisions nutritif et économique : faits saillants du rapport 2023-2024

Depuis plus de 70 ans, **Alima, Centre de nutrition sociale périnatale** (Alima)¹, 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 d'une épicerie équilibrée de base couvrant les besoins nutritionnels de la population.**

Dans ce rapport, les résultats concernant les relevés de prix de quatre périodes à **Montréal** sont exposés : soit octobre 2023, janvier 2024, avril 2024 et juillet 2024.

Voici les 10 faits saillants de ce rapport :

1. En octobre 2023, le coût d'une épicerie équilibrée de base pour nourrir une famille type² était de 1 191 \$ mensuellement, ce qui correspond à 9,78 \$ par personne par jour. En juillet 2024, ce coût est de 1 223 \$, soit 10,06 \$ par personne par jour. Ainsi, en l'espace d'environ 10 mois, c'est une **augmentation de 3 %** qui est observée. Cela équivaut à un coût supplémentaire de 396 \$ par année pour la famille.
2. Entre octobre 2021 et juillet 2024, soit **en moins de trois ans, le coût du PPNE pour une famille type a augmenté de 28 %**, entraînant un surcoût annuel de 3 235 \$ pour les mêmes produits alimentaires.
3. Cette année, **Alima a accompagné 953 femmes enceintes en situation de vulnérabilité**. Malgré la diversité des familles accompagnées, la composition la plus couramment observée par les intervenantes est celle d'une femme enceinte, d'un homme et d'un garçon de 1 à 3 ans. Le calcul du coût du PPNE est de 199 \$ par semaine. Trois exemples de familles avec des revenus différents sont présentés, et **aucune ne peut se permettre de consacrer à l'alimentation le montant que le PPNE évalue nécessaire** pour une épicerie équilibrée.
4. Le panier présenté dans ce rapport comprend 68 aliments nutritifs à faible coût, répartis en 11 catégories, tous destinés à être cuisinés à la maison :

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

¹Antérieurement le Dispensaire diététique de Montréal

²La famille type est composée d'un homme (31-50 ans), une femme (31-50 ans), un garçon (14-18 ans) et une fille (9-13 ans)

5. Des 11 catégories, 3 ont vu leur prix augmenter de plus de 10 % entre la première et la dernière période : les légumes (+14 %), les **céréales pour bébé (+15 %)** et la **préparation commerciale pour nourrisson (+45 %)**.
6. Ces deux dernières catégories concernent principalement les enfants de moins de 1 an. Ainsi, l'augmentation du coût des aliments cette année aura **un impact particulier sur les parents de nourrissons**.
7. La charge financière que représente l'utilisation des préparations commerciales pour nourrissons (PCN) par rapport à l'allaitement est considérable. Pour un enfant âgé de 0 à 6 mois, les coûts de l'allaitement sont estimés à près de **quatre fois moins** que ceux de la PCN, représentant une économie de 111 \$ par mois. **Toutes les familles devraient être en mesure de se permettre l'achat de cet aliment essentiel lorsque l'allaitement n'est pas possible ou choisi.**
8. Différentes stratégies peuvent aider à réduire les coûts alimentaires, comme profiter des spéciaux en épicerie, suivre la saisonnalité, faire certains choix de protéines, etc.
9. Malgré les stratégies permettant de réduire les dépenses alimentaires, le **PPNE reste un outil pour mesurer le coût d'une alimentation équilibrée de base**, excluant les aliments prêts-à-manger et ultra-transformés. Les familles doivent posséder les compétences culinaires, disposer du temps nécessaire et avoir accès aux équipements de cuisine appropriés, ce qui n'est pas toujours le cas.
10. Le PPNE peut représenter une **part disproportionnée du budget** des familles, particulièrement en raison des dépenses incompressibles comme le logement. Pour une famille type vivant des aides gouvernementales, **le coût du PPNE peut absorber plus de 40 % du revenu** total annuel, rendant difficile l'accès à une alimentation équilibrée et augmentant le risque d'insécurité alimentaire³, ce qui peut avoir de graves répercussions sur la qualité nutritionnelle et la santé.



Pour consulter le rapport du Panier à provisions nutritif et économique 2023-2024 — Montréal,
rendez-vous sur le site de Alima :

centrealima.ca

Pour toutes questions, contactez-nous à ppne@centrealima.ca.

³DRSP CCSMTL - Direction régionale de santé publique, CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal. (2024). Portrait de l'insécurité alimentaire à Montréal en 2020.