

Un prix repère est un prix moyen pour une catégorie d'aliments auquel nous pouvons comparer les prix en épicerie afin de faire des choix économiquement éclairés. Vous pouvez les utiliser pour comparer les prix de certains aliments affichés en épiceries ou dans les circulaires.

### PRIX REPÈRES PAR PÉRIODE

Octobre 2025

### JANVIER 2026

#### COÛT PAR PERSONNE PAR JOUR

10,13 \$

10,27 \$

#### CATÉGORIE

Prix moyen/kg

#### LÉGUMES

4,87 \$

5,22 \$

↗

Légumes frais

4,56 \$

5,14 \$

↗

Légumes surgelés ou en conserve

5,56 \$

5,37 \$

↘

#### FÉCULENTS

1,54 \$

1,54 \$

=

#### FRUITS

5,61 \$

5,67 \$

↗

Fruits frais

3,43 \$

3,57 \$

↗

Fruits surgelés ou en conserve

7,79 \$

7,77 \$

↘

#### SOURCES DE PROTÉINES VÉGÉTALES

6,18 \$

6,56 \$

↗

Légumineuses

4,18 \$

4,21 \$

↗

Noix et autres protéines végétales

8,84 \$

9,68 \$

↗

#### SOURCES DE PROTÉINES ANIMALES

15,53 \$

15,53 \$

=

Poissons

16,29 \$

16,29 \$

=

Oeufs (Prix moyen/unité)

0,33 \$ (prix par unité)

0,33 \$ (prix par unité)

=

Viandes

16,70 \$

16,70 \$

=

#### PRODUITS LAITIERS ET BOISSONS VÉGÉTALES

6,97 \$

6,98 \$

↗

#### PRODUITS CÉRÉALIERS

5,16 \$

5,17 \$

↗

Produits céréaliers de base

2,40 \$

2,36 \$

↘

Produits céréaliers raffinés

8,60 \$

8,69 \$

↗

#### MATIÈRES GRASSES

7,24 \$

7,50 \$

↗

#### SUCRES

6,56 \$

6,45 \$

↘

#### PRÉPARATION COMMERCIALE POUR NOURRISSON (PCN)

48,81 \$

48,81 \$

=

#### CÉRÉALES POUR BÉBÉ

27,71 \$

27,71 \$

=

