



Développement social
des Îles
Réseau des partenaires



Alima
Centre de nutrition sociale périnatale

Rapport sur le coût du Panier à provisions nutritif et économique aux Îles-de-la-Madeleine 2022-2023

Rapport préparé par
André St-Onge, Julie Delorme, Eloïse Bourdon, Erika Fortin

En collaboration avec
Alima, Centre de nutrition sociale périnatale

Janvier 2026

Faits saillants du rapport

1. Le Panier à provisions nutritif et économique (PPNE) permet d'estimer le coût d'une alimentation saine de base répondant aux besoins nutritionnels de la population. Basé sur 68 aliments à cuisiner, il exclut les aliments prêts-à-manger ou la restauration.
2. Cinq relevés de prix en épicerie ont été réalisés aux Îles-de-la-Madeleine dans le cadre du projet, de juin 2022 à juillet 2023.
3. Entre juin 2022 et juillet 2023, le coût du PPNE a augmenté de 7,3 % aux Îles-de-la-Madeleine.
4. Entre juin 2022 et juillet 2023, les trois catégories ayant eu les plus grandes augmentations de coûts sont les fruits (+14%), les produits céréaliers (+14%) et les féculents (+14%).
5. En juillet 2023, le coût du PPNE pour une famille de référence de quatre personnes est de 335,09 \$ par semaine, soit 17472,80 \$ par année.
6. En juillet 2025, à l'aide des données du projet 2022-2023, on estime que le coût pour une famille de référence de quatre personnes est de 344,46 \$ par semaine, soit 17960,89 \$ par année.
7. Pour une famille de quatre personnes, il en coûte 18,3 % plus cher de s'alimenter aux Îles-de-la-Madeleine qu'à Montréal.
8. Les plus grands écarts de prix par rapport à Montréal concernent les produits céréaliers, suivis des légumes, des sources de protéines végétales et des produits laitiers et boissons végétales.

Table des matières

Faits saillants du rapport	2
Introduction	4
Contexte des Îles-de-la-Madeleine	5
Coût du PPNE	6
Évolution du coût pour la famille type.....	6
Une hausse notable en un an	6
Estimation pour 2025	6
Coût du PPNE pour d'autres ménages.....	7
Évolution du coût par catégorie d'aliments.....	8
Disponibilités des aliments du PPNE.....	11
Regard sur Montréal	11
Interprétation des données	13
Limites du projet.....	13
Conclusion.....	15
Références	16
Remerciements et collaborateurs	17
Annexe A - Composition du panier	19
Annexe B - Coût du PPNE selon l'âge, le sexe et les conditions physiologiques - Juillet 2023....	21
Annexe C - Répartition des différentes catégories dans le coût du PPNE	22

Introduction

Le Panier à provisions nutritif et économique (PPNE) est un outil mis au point par Alima, Centre de nutrition sociale périnatale (Alima) qui permet d'estimer le coût d'une épicerie équilibrée de base, couvrant les besoins nutritionnels de la population. Depuis plus de 70 ans, Alima suit l'évolution du coût de l'alimentation à Montréal.

Pour que le PPNE devienne un outil de suivi concret et fiable pour l'ensemble des régions du Québec, le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) a soutenu le déploiement du projet dans certaines régions. Les Îles-de-la-Madeleine, un territoire de la région Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine fait partie des premières régions pilotes qui ont été accompagnées pour mesurer le coût d'un panier alimentaire sain sur son territoire.

Le PPNE est constitué de 68 aliments répartis en 11 catégories, choisis en fonction de leur valeur nutritive, de leur coût abordable et des habitudes de consommation de la population québécoise. La liste complète des aliments se trouve en annexe (annexe A). Les quantités ont été déterminées en fonction de l'âge, du sexe et de certaines conditions physiologiques, telles que la grossesse et l'allaitement, afin de répondre aux recommandations en matière de saine alimentation et aux besoins nutritionnelsⁱ. Un budget supplémentaire de 5 % est prévu pour l'achat d'ingrédients ou d'aliments complémentaires, tels que le café, le thé, les épices, les condiments, etc. Le panier se base sur le principe qu'un ménage cuisinera tous ses repas.

Pour établir le coût du PPNE, des relevés ont été effectués directement en épicerie à cinq périodes distinctes : juin 2022, octobre 2022, janvier 2023, avril 2023 et juillet 2023. Les travaux ont été coordonnés par l'équipe de développement social des Îles, en collaboration avec des membres de la Table de concertation sur la pauvreté. Les relevés ont été réalisés en duo dans les épiceries participantes, qui avaient été préalablement informées et qui ont collaboré au besoin.

Le calcul du coût du PPNE repose sur les données collectées dans cinq épiceries principales situées à Havre-aux-Maisons et à Cap-aux-Meules, où se réalise la grande majorité des achats alimentaires de la population. Des relevés ont parfois été réalisés dans des commerces de proximité sur les îles plus éloignées, mais ceux-ci ont été exclus du calcul final, car plusieurs aliments du PPNE n'y étaient pas disponibles et ces commerces ne constituent pas des lieux d'épicerie régulière pour la majorité des résidents. Ils jouent plutôt un rôle de dépannage ou de réapprovisionnement ponctuel.

ⁱ Entre autres, les quantités déterminées respectent les Apports nutritionnels de référence de Santé Canada de 2010 et le Guide alimentaire canadien de 2019.

Contexte des Îles-de-la-Madeleine

Les Îles-de-la-Madeleine avaient déjà réalisé un exercice de mesure du coût du Panier à provisions nutritif (PPN, ancienne appellation du PPNE) en 2016, sous la coordination de l'équipe de développement social et du Comité de lutte à la pauvreté. Les résultats de cette première étude révélaient un surcoût pour couvrir les besoins alimentaires de base sur le territoire. Plus récemment, en 2022-2023, l'équipe de développement social a collaboré avec l'Institut de recherche et d'informations socioéconomiques (IRIS) dans le cadre de l'étude 2023 sur le Revenu viable pour calculer le montant nécessaire pour vivre dignement hors de la pauvreté.

Le territoire des Îles-de-la-Madeleine présente des particularités qui influencent le coût de l'alimentation. Comme l'a démontré une étude menée par le Dispensaire diététique de Montréal (aujourd'hui Alima) en 2011, des facteurs tels que la ruralité, l'éloignement et la faible densité de population peuvent contribuer à exercer une pression sur les prix des aliments¹. À cela s'ajoute l'insularité, qui limite les options d'approvisionnement dans les régions voisines et entraîne des coûts de transport élevés ainsi que des contraintes logistiques, accentuant ainsi les risques d'un panier d'épicerie plus coûteux.

Selon l'Institut de la statistique du Québec², les Îles-de-la-Madeleine comptaient 12 937 habitants en 2024. Les personnes de 65 ans et plus représentent 31% de la population, ce qui suit la tendance de la région administrative où le vieillissement est le plus important au Québec. La communauté a eu un solde migratoire positif de 49 habitants au cours de cette même année.

Selon le recensement 2021 de Statistique Canada³, le revenu médian après impôt s'établit à 35 200 \$, soit le plus élevé de la région avec celui de la MRC Côte-de-Gaspé, bien qu'il demeure légèrement inférieur à la moyenne québécoise (36 400 \$). La proportion de personnes à faible revenu atteint 11 %, un taux inférieur à celui observé dans l'ensemble de la Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine (15 %) et comparable à celui du Québec (13 %).

Le niveau de scolarité demeure toutefois plus faible que dans la province. En 2021, seulement 17 % des personnes âgées de 25 à 64 ans détenaient un diplôme universitaire, comparativement à 30 % au Québec. Par ailleurs, 20 % n'avaient aucun diplôme, un écart important par rapport au taux provincial (12 %)³.

En ce qui a trait à la sécurité alimentaire, les échantillons des territoires étant trop petits, nous ne pouvons avoir des données spécifiques pour les Îles-de-la-Madeleine. Toutefois, à l'image des tendances observées ailleurs au Québec, une hausse de l'insécurité alimentaire est anticipée. À l'échelle provinciale, l'Enquête canadienne sur le revenu⁴ indique que près d'une personne sur cinq (19,8 %) vit une situation d'insécurité alimentaire, avec une augmentation notable des niveaux modéré et grave.

Coût du PPNE

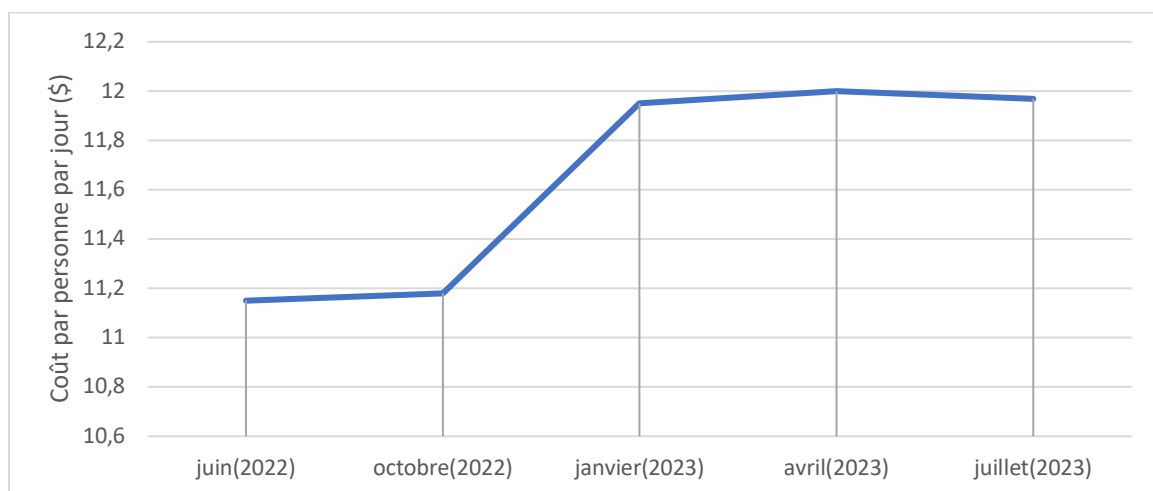
Évolution du coût pour la famille type

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). Le coût de la dernière période relevée, soit juillet 2023, est présenté.

- Coût par jour : **47,87 \$**
- Coût par semaine : **335,09 \$**
- Coût par mois : **1456,07 \$**
- Coût par an : **17472,80 \$**

Une hausse notable en un an

Évolution du prix du PPNE aux Îles-de-la-Madeleine 2022-2023



En juin 2022, le coût mensuel du PPNE pour ce type de famille était de **1 356,81 \$**, ce qui correspond à **11,15 \$** par personne par jour. En juillet 2023, ce coût mensuel est de **1 456,07 \$** pour la famille, soit **11,97 \$** par personne par jour. Ainsi, entre ces deux périodes, c'est une augmentation de **7,3 %** qui est observée. Ceci équivaut à un coût supplémentaire de **1 191,02 \$** par année pour une famille de référence de quatre personnes.

Estimation pour 2025

Nous avons aussi pu estimer le coût par mois pour une famille type pour l'année 2025 en considérant la projection fondée sur les écarts à Montréal lors du projet 2022-2023. En ce sens, un montant supplémentaire de **40,67 \$ par mois** pour une famille type doit être déboursé en juillet 2025 comparativement à juillet 2023.

Estimation du coût par mois pour juillet 2025 pour la famille type

- Coût par jour : **49,21 \$**
- Coût par semaine : **344,46 \$**
- Coût par mois : **1496,74 \$**
- Coût par an : **17960,89 \$**

Coût du PPNE pour d'autres ménages

Les ménages des Îles-de-la-Madeleine présentent une grande diversité de compositions familiales, ce qui rend difficile une représentation exhaustive. Afin d'illustrer la situation de groupes où la précarité financière peut être particulièrement marquée et de permettre un suivi comparatif dans le temps, quelques profils de ménages ont été retenus.

Deux groupes ont été ciblés en priorité :

- **Personnes de 70 ans et plus vivant seules**
43 % des personnes de 65 ans et plus reçoivent le Supplément de revenu garanti (SRG); une proportion qui augmente à 53 % chez les 75-84 ans et à 95,6 % chez les 85 ans et plus. Également, plus de la moitié des personnes de 85 ans et plus vivent seules³. Le coût du PPNE est donc présenté pour une femme seule et un homme seul de 70 ans et plus.
- **Familles monoparentales**
En 2021, 11,7 % des familles de l'archipel étaient monoparentales, dont 74 % dirigées par une femme. Le coût du PPNE est présenté pour un parent monoparental vivant avec deux jeunes enfants (1 an et 3 ans), selon le sexe du parent⁵.

Coût du PPNE selon le type de ménage – Juillet 2023

	Par semaine	Par mois	Par année
Femme vivant seule de 70 ans et plus	79,69 \$	346,28 \$	4155,42 \$
Homme vivant seul de 70 ans et plus	92,42 \$	401,62 \$	4819,32 \$
Femme monoparentale avec 2 enfants (enfant de 1 an et enfant de 3 ans)	172,26 \$	748,49 \$	8981,86 \$
Homme monoparental avec 2 enfants (enfant de 1 an et enfant de 3 ans)	192,25 \$	844,00 \$	10 128,04 \$

Le PPNE peut aussi être estimé pour d'autres ménages à partir des données détaillées par âge, sexe et conditions physiologiques, présentées à l'annexe B.

Évolution du coût par catégorie d'aliments

Entre juin 2022 et juillet 2023 (13 mois), trois catégories sur onze ont subi des hausses de prix supérieures à 10 % :

- Les fruits (+14%)
- Les produits céréaliers (+14%)
- Les féculents (+14%)

Le tableau ci-dessous présente les variations observées pour l'ensemble des catégories d'aliments du PPNE :

Variation du prix moyen par catégorie et sous-catégorie d'aliments

Catégorie d'aliments	Prix moyen / kg		Variation
	Juin 2022	Juillet 2023	
Légumes	5,50 \$	5,75 \$	+
Légumes frais	5,62 \$	5,49 \$	-
Légumes surgelés ou en conserve	5,24 \$	6,32 \$	+++
Féculent	1,54 \$	1,76 \$	++
Fruits	5,28 \$	6,04 \$	+++
Fruits frais	3,30 \$	3,89 \$	+++
Fruits surgelés ou en conserve	7,27 \$	8,18 \$	+++
Sources de protéines végétales	7,03 \$	7,25 \$	+
Légumineuses	4,86 \$	5,54 \$	+++
Noix et autres protéines végétales	9,92 \$	9,53 \$	-
Sources de protéines animales	15,69 \$	16,45 \$	+
Poissons	18,55 \$	20,25 \$	++
Œufs (prix moyen/unité)	0,40 \$	0,43 \$	++
Viandes	14,94 \$	14,98 \$	stable
Produits laitiers et boissons végétales	7,59 \$	7,21 \$	-
Produits céréaliers	7,03 \$	8,00 \$	+++
Produits céréaliers de base	3,54 \$	4,22 \$	+++
Produits céréaliers raffinés	11,4 \$	12,73 \$	+++
Matières grasses	7,82 \$	8,15 \$	+
Sucres	6,94 \$	6,78 \$	-
Préparation commerciale pour nourrisson (PCN)	ND	35,54 \$	
Céréales pour bébé	26,39\$	26,39 \$	stable

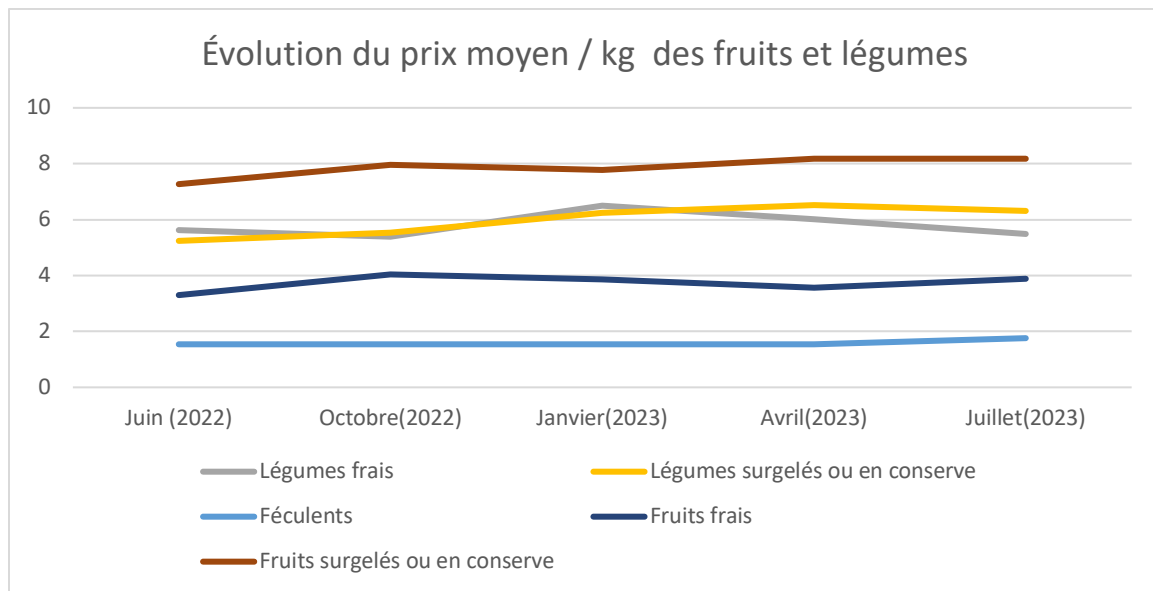
Légende :

+ : faible augmentation

+++ : forte augmentation

- : diminution

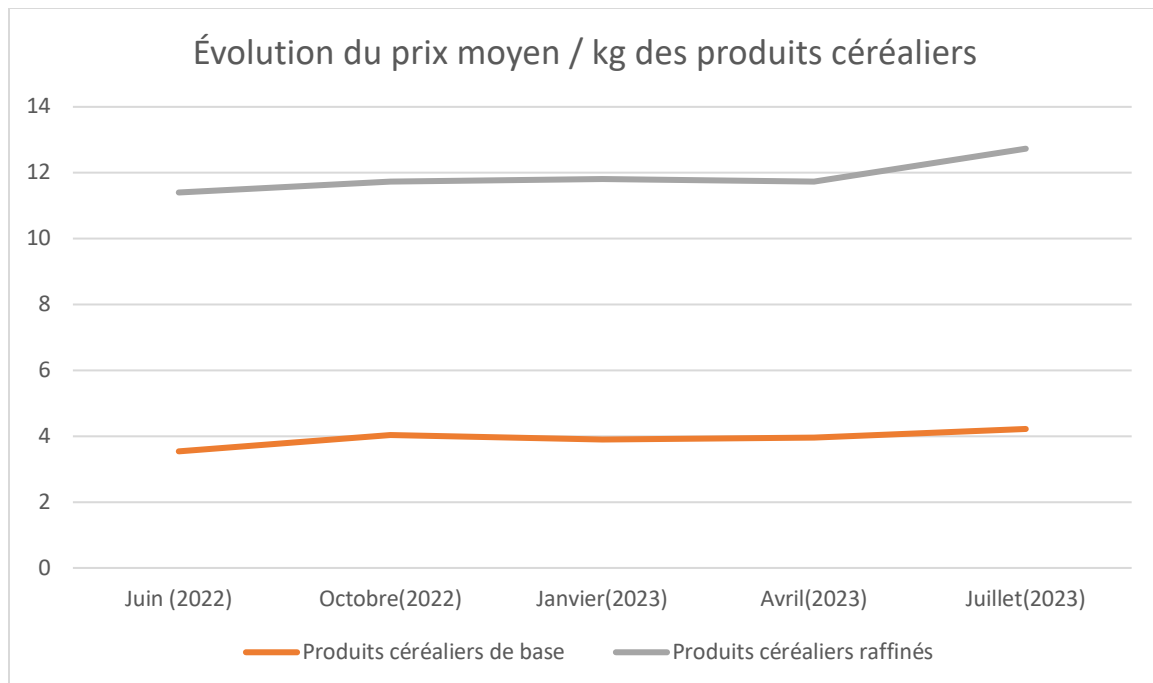
Évolution du prix des fruits, légumes et féculent



Les fruits et les légumes ont affiché des hausses de prix notables au cours des treize mois de relevés. Les fruits présentent une augmentation marquée (+14%), autant pour les fruits surgelés ou en conserve (+13%) et les fruits frais (+18%). Du côté des légumes (+5%), les hausses se concentrent davantage dans les produits surgelés ou en conserve (+21%), alors que le prix des légumes frais demeure relativement stable ou en légère diminution (-2%) selon les produits.

Bien que les féculents affichent une hausse importante d'environ 14 % entre juin 2022 et juillet 2023, il est important de faire preuve de prudence dans l'interprétation. Cette catégorie ne compte qu'un seul aliment dans le PPNE, soit la pomme de terre. De légères variations de prix ou de disponibilité en magasin peuvent donc entraîner des fluctuations plus marquées que dans d'autres catégories plus diversifiées. Cette variation a aussi été constatée dans d'autres endroits à cette période.

Évolution du prix des produits céréaliers



Le prix des produits céréaliers a connu une hausse de 14 % entre juin 2022 et juillet 2023. Notons que la sous-catégorie des produits céréaliers raffinés connaît une hausse de 12% alors que celle des produits céréaliers de base a connu une hausse marquée de 19% durant la période.

Préparation commerciale pour nourrissons

Nous ne pouvons pas calculer l'augmentation du coût de la PCN, puisque nous n'avons pas les données pour juin 2022.

En juillet 2023, le coût supplémentaire pour allaiter est de 1,65 \$ / jour pour une femme de 31-50 ans. Pour un enfant de 0 à 6 mois ne consommant pas encore d'aliments solides, l'utilisation d'une préparation commerciale pour nourrissons (PCN) représentait 3,69 \$ par jour. L'allaitement était donc 2,24 fois moins coûteux que les PCN.

En 2025, le prix des PCN aux Îles-de-la-Madeleine est très probablement plus élevé qu'en 2023. En effet, en 2023, leur coût y était similaire à celui observé à Montréal, où le prix est passé de 33,88 \$/kg en juillet 2023 à 53,32 \$/kg en juillet 2025, soit une hausse de 57 % en deux ans. On peut donc supposer qu'une augmentation comparable s'est produite aux Îles, élargissant encore l'écart de coût entre l'allaitement et les PCN.

Disponibilités des aliments du PPNE

Aliments manquants dans les commerces d'alimentation lors des relevés de prix

	Pourcentage de commerce ayant au moins un aliment manquant*	Nombre d'aliments manquants en moyenne par commerce avec aliments manquants	Pourcentage d'aliments manquants en moyenne par commerce avec aliments manquants
Au cours des 5 périodes de relevés :	52%	2,5	4 %

*excepté la préparation commerciale pour nourrissons

Lorsqu'un aliment du PPNE est absent d'un commerce, une liste de substituts permet aux releveurs de prix de sélectionner un produit comparable sur le plan nutritif et économique. Ce n'est que lorsqu'un aliment et ses substituts sont introuvables qu'il est comptabilisé comme aliment manquant.

La préparation commerciale pour nourrissons (PCN) constitue un cas particulier. Elle est rarement disponible en épicerie aux Îles-de-la-Madeleine et n'est offerte que dans les deux pharmacies de l'archipel. Pour établir le coût du PPNE, les prix ont donc été relevés en pharmacie. Afin de mieux refléter la disponibilité réelle en épicerie, la PCN a été exclue du tableau ci-haut.

Selon les cinq périodes de relevés effectués, 52 % des commerces présentaient au moins un aliment manquant. Dans ces commerces, on observait en moyenne 2,5 aliments absents, ce qui représente environ 4 % des aliments du panier. Les aliments les plus souvent indisponibles étaient :

- les céréales pour bébé,
- certains produits de viande,
- ainsi que quelques fruits et légumes.

Regard sur Montréal

Montréal, le coût du PPNE pour une famille de référence de quatre personnes (femme 31-50 ans, homme 31-50 ans, garçon 14-18 ans et fille 9-13 ans) en juillet 2023 s'élève à :

- Coût par jour : **40,64 \$**
- Coût par semaine : **284,51 \$**
- Coût par mois : **1236,28 \$**
- Coût par an : **14835,32 \$**

Variation du coût du PPNE pour les Îles-de-la-Madeleine et Montréal

	Coût par mois pour famille de référence de 4 personnes		Variation (%)
	Juin-Juillet 2022	Juillet 2023	
Îles-de-la-Madeleine	1 356,81 \$	1 456,07 \$	+7,3 %
Montréal	1 135,52 \$	1 236,28 \$	+ 8,8 %

À Montréalⁱⁱ, le coût du PPNE pour une famille de quatre personnes a augmenté de 8,8 % en un an, une hausse un peu plus marquée qu’aux Îles-de-la-Madeleine.

Écart du coût des catégories d’aliments aux Îles-de-la-Madeleine et Montréal 2022-2023

Catégorie d’aliments	Écart du coût (Îles vs Montréal)
Légumes	+ 18 %
Fruits	+ 10 %
Sources de protéines végétales	+ 19 %
Sources de protéines animales	+ 14 %
Produits laitiers et boissons végétales	+ 17 %
Produits céréaliers	+ 42 %
Matières grasses	+ 10 %
Sucres	+ 10 %
Préparation commerciale pour nourrisson (PCN)	+ 5 %
Céréales pour bébé	+ 6 %

Les prix aux Îles-de-la-Madeleine sont plus élevés qu’à Montréal. Les produits céréaliers présentent l’écart le plus important, suivis, dans une moindre mesure, des légumes, des sources de protéines végétales et des produits laitiers et boissons végétales.

Évolution de l’écart de coût du PPNE entre les Îles-de-la-Madeleine et Montréal

	Écart (îles vs Montréal)
2016 ⁱⁱⁱ	+ 18,8 %
2022-2023	+ 18,3 %

L’écart entre le coût du PPNE aux Îles-de-la-Madeleine et à Montréal demeure relativement stable dans le temps, autour de +18 %.

ⁱⁱ À Montréal, les relevés de prix sont faits dans un quartier de richesse médiane (Lachine). Les épiceries sélectionnées sont autant de types économiques que régulières. Pour avoir plus d’informations sur la démarche à Montréal, il est possible de consulter les documents produits par Alima :

<https://centrealima.ca/fr/PPNE/publications-du-PPNE/>

ⁱⁱⁱEn 2016, l’écart du coût du PPNE aux Îles-de-la-Madeleine avait d’abord été estimé à 16 %. Cette estimation incluait huit épiceries, dont plusieurs présentaient un nombre important d’aliments manquants, lesquels avaient été exclus du calcul. En harmonisant la méthodologie entre les deux périodes (c’est-à-dire en utilisant uniquement les commerces comparables de 2016 et de 2022-2023), l’écart du coût du PPNE avec Montréal s’établit plutôt à 18,8 % pour 2016.

Interprétation des données

L'évolution des coûts observée aux Îles-de-la-Madeleine entre 2022 et 2023 s'inscrit dans un contexte où les prix des denrées alimentaires ont fortement augmenté partout au Québec et au Canada. Les variations relevées dans le cadre du PPNE montrent que les familles des Îles ne sont pas épargnées par ces pressions économiques globales.

Cependant, le fait que le coût d'un panier de base soit en moyenne 18 % plus élevé qu'à Montréal rappelle que les ménages des Îles doivent composer avec un niveau de prix structurellement différent. On constate que l'écart avec Montréal se maintient relativement, puisque cette différence était semblable lors du projet de 2016.

Cette réalité a des conséquences différentes selon les capacités financières et les conditions de vie de chacun. Pour les ménages à faible revenu, chaque hausse met en péril un budget alimentaire déjà restreint et peut mener à des compromis sur la qualité, la quantité ou la diversité des aliments consommés. Les jeunes familles, qui doivent répondre aux besoins d'enfants de différents âges, les personnes âgées, pour qui le transport et la préparation des aliments représentent des défis, ainsi que les travailleurs saisonniers, dont le revenu fluctue au fil de l'année, sont des personnes plus à risque.

Le contexte insulaire renforce cette pression sur les ménages. La dépendance à l'approvisionnement extérieur, les coûts de transport plus élevés et la disponibilité variable des produits selon les arrivages peuvent venir influencer les prix observés en épicerie. De plus, plusieurs personnes doivent parcourir de plus grandes distances pour accéder à certains aliments, ce qui ajoute encore aux dépenses liées à l'alimentation.

Même si plusieurs commerces n'avaient pas l'ensemble des aliments du panier, la disponibilité générale ne semble pas constituer un enjeu notable aux Îles dans les commerces à l'étude pour le projet. Les produits manquants étaient en nombre limité et pouvaient généralement être remplacés par des alternatives comparables par les ménages lors de leurs achats.

Limites du projet

Le PPNE estime le coût d'une alimentation de base où tous les repas sont cuisinés à domicile, sans restauration ni produits prêts-à-manger. Or, plusieurs ménages utilisent ces aliments, ce qui peut augmenter leurs dépenses réelles. Le panier ne tient pas compte non plus des restrictions alimentaires ni des contraintes de temps, de compétences ou de ressources pour cuisiner.

Ce projet étant un projet pilote, certaines améliorations ont été apportées en cours de route. Quelques éléments méthodologiques peuvent avoir influencé légèrement les résultats :

- Aliments manquants et substituts : le choix de remplacements s'est précisé au fil des relevés, ce qui peut entraîner de légères variations de prix. On note aussi que certains aliments peuvent être propres aux habitudes madeliniennes, comme la viande salée qui ne fait pas partie du PPNE bien qu'elle soit un menu traditionnel prisé de nombreux ménages des îles.
- Formats des produits : des limites ont été fixées pour refléter l'achat de formats réalistes pour des ménages à plus faible revenu.
- Qualité nutritionnelle vs coût : dans quelques cas, le coût le plus abordable a été retenu lorsque l'écart de prix n'était pas justifié par la différence nutritionnelle.
- Préparation commerciale pour nourrissons : relevée en pharmacie puisqu'elle est rarement disponible en épicerie.
- Politiques locales de prix : dans au moins une épicerie, certains prix « du gérant » sont permanents et ont été considérés comme prix courants.

Malgré ces limites, le PPNE demeure un outil fiable et pertinent pour estimer le coût d'une alimentation de base répondant aux besoins nutritionnels des ménages aux îles-de-la-Madeleine.

Conclusion

Les variations du coût du PPNE observées entre 2022 et 2023 aux Îles-de-la-Madeleine suivent de près celles constatées à Montréal, peu importe la saison. En juin 2023, le coût du panier pour une famille de référence de quatre personnes s'établissait à 335,09 \$ par semaine, soit 17472,80 \$ par année. Ces données confirment que les fluctuations observées localement s'inscrivent dans les tendances générales, tout en mettant en lumière la réalité quotidienne des ménages du territoire.

Au-delà des chiffres, le PPNE offre un repère concret pour comprendre l'évolution du coût d'une alimentation de base et pour mieux orienter les discussions sur les conditions de vie des ménages. Il permet d'identifier où se situent les pressions les plus importantes et d'ouvrir des pistes d'action adaptées au contexte des Îles.

Ces résultats invitent aussi à réfléchir plus largement à l'ensemble des dépenses qui influencent la capacité des ménages à se nourrir adéquatement. Le coût du logement, les frais de transport (y compris pour se rendre à l'épicerie) et les autres dépenses essentielles jouent un rôle direct sur le budget alimentaire, souvent la seule portion compressible d'un budget déjà serré.

Dans cette perspective, plusieurs stratégies collectives peuvent contribuer à renforcer la sécurité alimentaire : initiatives de participation citoyenne, implication dans les activités de cuisine collective, développement continu d'une communauté nourricière, ou encore collaboration entre les acteurs locaux pour soutenir des environnements favorables à une alimentation saine. Le PPNE constitue ainsi une base pour poursuivre la réflexion, orienter les actions et mieux répondre aux besoins des ménages des Îles-de-la-Madeleine.

Références

1. **Dispensaire diététique de Montréal** (2011). *ÉTUDE SUR LA DÉTERMINATION DU COÛT DU PANIER À PROVISIONS NUTRITIF DANS TROIS RÉGIONS DU QUÉBEC*, Québec, Mauricie et Centre-du-Québec, Côte-Nord. [Rapport].
2. **Institut de la statistique du Québec (ISQ)**. (2024). *Principaux indicateurs sur le Québec et ses régions, MRC Communauté maritime des Îles-de-la-Madeleine*. Gouvernement du Québec. <https://statistique.quebec.ca/fr/vitrine/region/11/mrc/01>
3. **Statistique Canada**. (2021). *Profil du recensement de la population de 2021, Communauté maritime des Îles-de-la-Madeleine, revenu médian*. [Données de recensement]. Gouvernement du Canada. <https://www12.statcan.gc.ca/census-recensement/2021/dp-pd/prof/details/page.cfm?Lang=F&SearchText=Communaute%20maritime%20des%20Iles%20de%20la%20Madeleine&DGUIDlist=2021A00032401&GENDERlist=1&STATISTIClist=1&HEADERlist=0>
4. **Statistique Canada**. (2025). *Le Quotidien — Enquête canadienne sur le revenu, 2023*. Gouvernement du Canada. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/250501/dq250501b-fra.htm>
5. **Jalbert, L.-M.** (2024). *Démographie et conditions socioéconomiques de la population des Îles-de-la-Madeleine, Territoires locaux* [Rapport]. Direction de santé publique de la Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine (DSP Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine).

Remerciements et collaborateurs

Ce projet a été rendu possible grâce à un partenariat avec Alima, Centre de nutrition sociale périnatale.

Rédaction du rapport :

- André St-Onge, coordonnateur en développement social, Équipe DS, CJE des Îles.
- Julie Delorme, Chargée de projet Panier à provisions nutritif et économique, Alima, Centre de nutrition sociale périnatale
- Eloïse Bourdon, Agente de planification, programmation et recherche – Promotion de la saine alimentation, Santé publique Gaspésie—Îles-de-la-Madeleine
- Erika Fortin, APPR sécurité et autonomie alimentaire, Santé publique Gaspésie—Îles-de-la-Madeleine

Remerciements :

Pour compléter le relevé du PPNE pour le territoire des Îles-de-la-Madeleine, l'équipe de développement social a pu compter sur le soutien et la participation d'une équipe de releveurs et releveuses issue d'organismes membres de la Table de lutte à la pauvreté des Îles, d'intervenants de l'équipe de santé publique au CISSS des Îles, de collègues du CJE des Îles et des participants du programme d'employabilité La Route du Boulot. Merci de votre implication pour mener à bien ces nombreux relevés.

Pour établir le coût du PPNE au niveau local, l'équipe tient également à remercier les gérants des épiceries du territoire qui acceptent la tenue des relevés ainsi que leurs employés qui se rendent disponibles pour faciliter la recherche de certains prix, au besoin.

Merci également à l'équipe de l'IRIS pour les échanges et la collaboration lors de l'étude du Revenu viable pour le territoire en avril 2023.

L'équipe de Développement social des Îles tient aussi à remercier plus spécifiquement :

- Alessia Gadoua, chargée de projet pour Alima, qui a accompagné les releveurs en 2022 et 2023. Merci pour les échanges, les explications, la formation ;
- Guillaume Tremblay-Boily, chercheur à l'institut de recherche et d'innovation sociale (IRIS) pour les réflexions sur notre milieu insulaire, et pour la confiance envers notre équipe de releveurs et la méthodologie ;
- Julie Delorme, chargée de projet pour Alima, qui a facilité la rédaction du rapport. Merci pour les outils, la patience, les relances, et tout l'accompagnement offert ;
- Eloïse Bourdon, nutritionniste à la Direction de santé publique Gaspésie—Îles-de-la-Madeleine. Merci pour ton regard critique du texte, pour les données statistiques, pour les encouragements et le suivi tout au long du projet ;
- Suzanne Gérin-Lajoie, Développement des communautés à la Direction de santé publique Gaspésie—Îles-de-la-Madeleine, CISSS de la Gaspésie. Merci pour la rigueur de pensée, les liens avec la sécurité alimentaire, la vigilance dans une approche de santé publique ;

- Erica Fortin, APPR sécurité et autonomie alimentaire à la Direction de santé publique GIM, CISSS Gaspésie. Merci d'avoir joint l'équipe pour le dernier tour de roue. Merci pour tes commentaires constructifs.

Annexe A - Composition du panier

Liste des 68 aliments du PPNE répartis en 11 catégories

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 Épinard, surgelé Tomates, en conserve (toutes sortes) Pois verts, surgelés Maïs à grain entier, en conserve Mélange de légumes, surgelé			
	Féculents Pomme de terre, fraîche (toutes les variétés)			
	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 Graines de tournesol, écaillées, non salées Arachides, grillées, écalées, non salées Beurre d'arachides, naturel	
			Protéines d'origines animales	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 Bœuf haché, mi-maigre, frais Côtelette de longe de porc (coupe du milieu avec os), frais Porc haché, mi-maigre, frais

	Rôti de bœuf intérieur de ronde (rôti français, rôti du roi), frais
	Œufs
	Œufs de poule, gros
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 (non sucrée ou originale)
	Produits céréaliers de base
Produits céréaliers	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)
Matières grasses	Huile végétale Mayonnaise Margarine Beurre, non salé
Produits sucrés	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)

Source : Alima, Centre de nutrition sociale périnatale (2022). Composition du panier.
www.centrealima.ca

Annexe B - Coût du PPNE selon l'âge, le sexe et les conditions physiologiques - Juillet 2023

Âge (en année)	Sexe	Condition	Coût par jour	Coût par semaine	Coût par mois	Coût par an
[0-0.5]	Féminin	Aucune	3,69 \$	25,84 \$	112,28 \$	1347,41 \$
[0-0.5]	Masculin	Aucune	3,69 \$	25,84 \$	112,28 \$	1347,41 \$
[0.5-1]	Féminin	Aucune	5,29 \$	37,01 \$	160,83 \$	1929,94 \$
[0.5-1]	Masculin	Aucune	5,29 \$	37,01 \$	160,83 \$	1929,94 \$
[1-3]	Féminin	Aucune	6,17 \$	43,18 \$	187,61 \$	2251,32 \$
[1-3]	Masculin	Aucune	6,17 \$	43,18 \$	187,61 \$	2251,32 \$
[4-8]	Féminin	Aucune	7,42 \$	51,95 \$	225,74 \$	2708,85 \$
[4-8]	Masculin	Aucune	8,07 \$	56,48 \$	245,41 \$	2944,94 \$
[9-13]	Féminin	Aucune	9,63 \$	67,41 \$	292,90 \$	3514,85 \$
[9-13]	Masculin	Aucune	11,10 \$	77,70 \$	337,61 \$	4051,29 \$
[14-18]	Féminin	Aucune	11,29 \$	79,02 \$	343,36 \$	4120,30 \$
[14-18]	Féminin	Enceinte	13,73 \$	96,10 \$	417,58 \$	5011,01 \$
[14-18]	Féminin	Allaitante	12,63 \$	88,42 \$	384,20 \$	4610,35 \$
[14-18]	Masculin	Aucune	14,58 \$	102,08 \$	443,54 \$	5322,49 \$
[19-30]	Féminin	Aucune	11,10 \$	77,70 \$	337,63 \$	4051,51 \$
[19-30]	Féminin	Enceinte	13,17 \$	92,22 \$	400,72 \$	4808,70 \$
[19-30]	Féminin	Allaitante	12,43 \$	87,03 \$	378,19 \$	4538,25 \$
[19-30]	Masculin	Aucune	14,09 \$	98,64 \$	428,59 \$	5143,11 \$
[31-50]	Féminin	Aucune	10,76 \$	75,34 \$	327,38 \$	3928,57 \$
[31-50]	Féminin	Enceinte	13,04 \$	91,27 \$	396,60 \$	4759,25 \$
[31-50]	Féminin	Allaitante	12,41 \$	86,86 \$	377,45 \$	4529,38 \$
[31-50]	Masculin	Aucune	12,90 \$	90,27 \$	392,24 \$	4706,89 \$
[51-70]	Féminin	Aucune	10,08 \$	70,59 \$	306,75 \$	3681,00 \$
[51-70]	Masculin	Aucune	11,64 \$	81,45 \$	353,91 \$	4246,97 \$
[+70]	Féminin	Aucune	9,49 \$	66,41 \$	288,57 \$	3462,85 \$
[+70]	Masculin	Aucune	11,00 \$	77,02 \$	334,68 \$	4016,10 \$

Pour calculer le coût par ménage, il faut additionner le coût associé à chacun des membres et ajouter un facteur d'ajustement selon la taille de l'unité familiale :

- Pour une personne vivant seule, augmenter l'allocation régulière de 20 %
- Pour une famille de deux, augmenter l'allocation régulière de 10 %,
- Pour une famille de trois, augmenter l'allocation régulière de 5 %
- Aucun ajustement pour une famille de quatre personnes ou plus.

Annexe C - Répartition des différentes catégories dans le coût du PPNE

Dans le graphique qui suit, la répartition du coût du panier est présentée pour une famille type de quatre personnes (homme de 31-50 ans, femme de 31-50 ans, garçon de 14-18 ans et fille de 9-13 ans). On peut voir que les catégories prenant une plus grande part du coût sont les légumes, les produits laitiers et boissons végétales, ainsi que les produits céréaliers.

