



**ÉTUDE**  
**sur le**  
**COÛT DU PANIER À PROVISIONS NUTRITIF**  
**DANS DIVERS QUARTIERS DE MONTRÉAL**

**Rapport du projet**

Marie-Paule Duquette, Dt.P.  
Théa Demmers, Dt.P., M.Sc.  
Jackie Demers, Dt.P.

Un projet réalisé grâce à une subvention de la Direction de santé publique de Montréal-Centre dans le cadre du Programme de financement de projets en matière de sécurité alimentaire

Avril 2006

## Table des matières

	Page
Liste des tableaux	ii
Liste des figures	iii
Liste des annexes	iii
Définitions	v
Remerciements	vi
Sommaire	vii
Première partie – Révision du Panier de provisions nutritif	1
Deuxième partie – Coût du Panier de provisions nutritif	14
Troisième partie – Groupes de consultation	31
Quatrième partie – Pistes de solutions	40
Références	43
Annexes	

## Liste des tableaux

	Page
Tableau 1. Étendue des valeurs acceptables selon les apports nutritionnels de référence (ANREF)	1
Tableau 2. Viande – Spécifications et proportions	3
Tableau 3. Poisson – Spécifications et proportions	4
Tableau 4. Fromage – Spécifications et proportions	4
Tableau 5. Légumineuses – Spécifications et proportions	4
Tableau 6. Fruits – Spécifications et proportions	5
Tableau 7. Légumes – Spécifications et proportions	5
Tableau 8. Riz, pâtes alimentaires et farine – Spécifications et proportions	6
Tableau 9. Céréales à déjeuner – Spécifications et proportions	6
Tableau 10. Autres matières grasses – Spécifications et proportions	6
Tableau 11. Autres sucreries – Spécifications et proportions	7
Tableau 12. Guide d’achats hebdomadaires par groupe d’âge (ans) et de sexe	9
Tableau 13. Nombre de portions quotidiennes calculées à partir des quantités prévues aux guides d’achats hebdomadaires, pour six grands groupes d’âge (ans) et de sexe	10
Tableau 14. Contenu du PPN 2005 quant aux glucides et aux matières grasses (m.g.) pour les différents groupes d’âge et de sexe comparé aux recommandations sur la nutrition	12
Tableau 15. Répartition des magasins selon la superficie et l’appartenance à une bannière ou non	15
Tableau 16. Coût médian du PPN par personne par jour selon le territoire de CLSC	17
Tableau 17. Répartition des magasins selon la superficie et le statut socioéconomique (SSÉ) des territoires	19

## Liste des figures

	Page
Figure 1. Coût hebdomadaire moyen du PPN pour l'enfant de 1 à 3 ans selon le territoire	18
Figure 2. Coût hebdomadaire moyen du PPN par personne selon le territoire	18
Figure 3. Coût hebdomadaire moyen du PPN (famille-type) selon le statut socioéconomique des territoires	19
Figure 4. Coût hebdomadaire du PPN (famille-type), selon le statut socioéconomique des territoires et la superficie des magasins	19
Figure 5. Variations du coût du LAIT 3.25 % selon le territoire	20
Figure 6. Variations du coût des ŒUFS selon le territoire	20
Figure 7. Variations du coût de la catégorie de la VIANDE selon le territoire	21
Figure 8. Variations du coût du BEURRE D'ARACHIDE selon le territoire	21
Figure 9. Variations du coût de la catégorie des LÉGUMINEUSES selon le territoire	22
Figure 10. Variations du coût de la catégorie des RIZ, PÂTES ALIMENTAIRES ET FARINE selon le territoire	22
Figure 11. Variations du coût de la catégorie BEURRE/MARGARINE selon le territoire	23
Figure 12. Variations du coût de la CÉRÉALE POUR BÉBÉ selon le territoire	23
Figure 13. Disponibilité du service de livraison (nombre de magasins qui l'offrent) selon le territoire	24
Figure 14. Disponibilité du service de livraison (nombre de magasins qui l'offrent) selon leur superficie	24
Figure 15. Disponibilité du service de livraison (nombre de magasins qui l'offrent) selon le statut socioéconomique des territoires	25
Figure 16. Répartition des postes de dépenses pour la famille-type de quatre personnes exprimés en pourcentage des besoins selon les données du budget de confort minimum (DDM)	29
Figure 17. Profil de consommation des Québécois par poste de dépenses pour le 1 <sup>er</sup> quintile de revenus (22 000 \$ par année ou moins)	29

## Liste des annexes

- Annexe 1 Comparaison entre la valeur nutritive de la version 2005 du PPN du DDM et les recommandations nutritionnelles les plus récentes
- Annexe 2 Processus de sélection des territoires de CLSC
- Annexe 3 Liste des personnes ressources
- Annexe 4 Journée de formation – Ordre du jour et cahier de formation
- Annexe 5 Formulaire – Relevé des prix
- Annexe 6 Consignes du relevé des prix
- Annexe 7 Coût des 21 catégories d'aliments et nombre d'items manquants dans les 73 magasins de l'étude
- Annexe 8 Coût du PPN pour chaque groupe d'âge et de sexe et la famille-type dans les 73 magasins de l'étude
- Annexe 9 Groupes de consultation – Ordre du jour et plan de discussion

## Définitions

Il y a **sécurité alimentaire** lorsque :

- toute une population a accès en tout temps, et en toute dignité, à un approvisionnement alimentaire suffisant et nutritif, à coût raisonnable, et acceptable au point de vue social et culturel;
- les individus ont un pouvoir d'achat adéquat;
- les individus ont accès à une information simple et fiable qui confère des habiletés et qui permette des choix alimentaires éclairés.

Il y a **insécurité alimentaire** lorsque :

- on manque d'aliments;
- on a peur d'en manquer;
- on subit des contraintes dans le choix de ses aliments, contraintes qui affectent la qualité nutritionnelle du régime.

Source : Direction de santé publique de Montréal-Centre<sup>1</sup>

## Remerciements

La réalisation de ce projet a nécessité la collaboration de personnes et organismes que les auteures tiennent à remercier très sincèrement. Elles veulent ainsi souligner la contribution de :

- la Direction de santé publique (DSP) de Montréal dont l'appui financier a permis l'élargissement de l'opération du Dispensaire diététique de Montréal (DDM) pour l'établissement du « Coût minimum de régimes nutritifs à l'ensemble du territoire de l'île »;
- M<sup>me</sup> Lise Bertrand, responsable du dossier de la sécurité alimentaire à la DSP de Montréal, pour son intérêt soutenu tout au long du projet et sa participation active aux groupes de consultation;
- M. Michel Fournier, statisticien à la DSP, pour son aide dans l'analyse et l'interprétation des résultats;
- les 20 organismes qui ont délégué les personnes ressources qui ont effectué le relevé des prix et, par la suite, participé aux groupes de consultation;
- les responsables des 73 magasins d'alimentation où a été effectué le relevé des prix des aliments qui font partie de la version 2005 du Panier de provisions nutritifs du DDM;
- M<sup>me</sup> Nathalie Choquette, coordonnatrice de la première heure, responsable des contacts avec les personnes ressources et les magasins d'alimentation ainsi que de la préparation du matériel de formation et de relevé des prix.

# Accessibilité à une alimentation de base, nutritionnellement adéquate

## Sommaire

---

La Direction de santé publique (DSP) de Montréal offre un Programme de financement de projets en matière de sécurité alimentaire.

Depuis le début des années 1950, le Dispensaire diététique de Montréal (DDM) élabore la teneur d'un Panier de provisions nutritif (PPN) apte à satisfaire, à faible coût, les besoins nutritionnels des individus selon l'âge, le sexe et les conditions physiologiques qui les influencent. Trois fois par année, le DDM établit le coût de ce panier au moyen d'un relevé de prix effectué dans un quartier économiquement faible de Montréal et le publie sous le titre « Coût minimum de régimes nutritifs ». Cette publication est un reflet de ce qu'il en coûte pour assurer la sécurité alimentaire. Les documents qui découlent de ces travaux constituent des outils utiles pour mesurer le niveau de la sécurité alimentaire d'individus et de ménages, notamment parmi les femmes enceintes économiquement désavantagées, clientèle du DDM.

Le projet « Accessibilité à une alimentation de base, nutritionnellement adéquate » du DDM, subventionné par la DSP de Montréal, visait à vérifier si le PPN est accessible de façon uniforme à l'ensemble des Montréalais, particulièrement aux personnes économiquement faibles. La réalisation du projet a comporté les éléments suivants :

- la révision en profondeur du contenu du PPN en fonction des récentes recommandations sur la nutrition tout en tenant compte des tendances de la consommation;
- la vérification du coût du PPN au moyen d'un relevé de prix des aliments du PPN dans 20 territoires de CLSC de Montréal sélectionnés en fonction de caractéristiques qui affectent la sécurité alimentaire. À la suite d'une session de formation, 20 personnes ressources provenant de ces territoires ont participé à la cueillette de données de cette étude dans 73 magasins d'alimentation dont la taille variait de très petite (1000 à 3000 pieds carrés) à très grande (plus de 30 000 pieds carrés);
- la tenue de deux groupes de consultation au cours desquels, après avoir effectué le relevé des prix, des personnes ressources ont échangé sur les pistes de solution pouvant être envisagées en vue de la correction de la présence d'insécurité alimentaire à Montréal.

Avec les modifications qui y ont été apportées, le PPN 2005 satisfait aux besoins des individus en la majorité des éléments nutritifs. Par rapport à la version précédente, il comporte :

- l'ajout de nouveaux aliments pour tenir compte de l'évolution de la consommation (plus de variété dans les catégories de fruits et de légumes, par exemple.);
- la diminution de sources de gras saturé comme le beurre et certaines viandes;
- l'augmentation de la proportion des poissons gras et l'ajout de la graine de lin afin d'assurer la réponse aux besoins en acides gras oméga-3;
- l'introduction de spécifications pour éliminer les acides gras trans (beurre d'arachide sans huile hydrogénée, par exemple);
- l'insertion de sources additionnelles de fibres alimentaires, entre autres par l'introduction du pain et de la farine à grain entier;
- le retrait des biscuits secs de la catégorie « riz, pâtes alimentaires et farine » avec l'objectif d'encourager la préparation maison de desserts nutritifs.

À partir du relevé du prix des aliments effectué les 18, 19 et 20 janvier 2005, l'étude a dévoilé que :

- le coût du PPN varie de presque 2 \$ par personne par jour (4,71 \$ à 6,60 \$) parmi les 73 magasins d'alimentation où le relevé a été effectué, un écart qui correspond à près de 56 \$ par semaine pour une famille de quatre personnes (homme de 40 ans, femme de 39 ans, garçon de 14 ans et fille de 9 ans);
- la taille des magasins d'alimentation est le seul facteur associé au coût du PPN, leur corrélation étant négative : l'augmentation de la surface des magasins se traduit par la diminution du coût. Cependant, cette tendance s'avère presque nulle dans les territoires dont le statut socioéconomique est très faible;
- le statut socioéconomique des territoires n'apparaît pas prédictif du coût du PPN;
- des variations statistiquement significatives du prix de certaines catégories d'aliments selon les territoires, celles-ci touchant particulièrement de bonnes sources de protéines (lait, œufs, viandes, légumineuses, beurre d'arachide). Parmi ces variations, seul le coût de la catégorie de la viande était corrélé au statut socioéconomique des territoires de façon positive (le prix le plus élevé en milieu socioéconomique élevé);
- le service de livraison est disponible dans seulement la moitié des magasins à très grande surface alors qu'il est offert dans 82 à 94 % des autres magasins. Ce service est offert dans la plupart des magasins en territoire de statut socioéconomique très faible;
- le coût moyen du PPN n'est pas accessible aux ménages à faible revenu (moins de 22 000 \$ par année) si l'on tient compte de leur profil de consommation : en effet, ceux-ci ne consacrent que 21 % de leur revenu à l'achat de nourriture alors que, selon les besoins de confort minimum établis par le DDM, c'est une proportion de 33 % de qui devraient y être allouée.

Ces résultats ont alimenté les échanges des groupes de consultation tenus les 21 et 27 juin 2005, amenant les personnes ressources à explorer des pistes de solution pour :

- soulager le problème de la faim qui persiste dans notre société;
- augmenter le pouvoir d'achat des personnes à faible revenu;
- rendre accessibles, visibles et attrayants les produits alimentaires sains, particulièrement ceux qui sont produits localement.

Parmi les pistes de solution envisagées, le besoin pressant d'éducation au sujet de l'alimentation et de la nutrition a été identifié. Non limité à l'acquisition de connaissances, ce besoin comporte aussi celui des compétences culinaires et budgétaires ainsi que la promotion des valeurs sociales de solidarité. Toutes les couches de la population doivent être visées par des moyens de communication adaptés à chacune d'entre elles. Cette responsabilité éducative incombe à et se doit d'être partagée entre de multiples agents d'intervention que sont, sans que la liste en soit exhaustive, les organismes communautaires, les marchands d'alimentation, les employeurs, les gouvernements, les médias et le milieu scolaire.

Cet échange entre personnes ressources engagées dans le dossier a aussi identifié le besoin d'une action globale, concertée et organisée pour améliorer la sécurité alimentaire à Montréal. À cet effet, la mise sur pied d'une instance régionale où seraient représentés les agents d'intervention susmentionnés est souhaitée afin de favoriser :

- la mise en commun des idées des différents acteurs du système alimentaire et de la communauté;
- le partage des connaissances, des recherches et de leurs résultats, et du savoir-faire;
- la capacité d'influencer les décisions ayant un impact sur la sécurité alimentaire de la population.

Fort de son engagement envers les personnes en situation d'insécurité alimentaire depuis sa fondation et de ses nombreuses représentations en leur nom, le DDM entend poursuivre la tradition en collaborant dans la mesure de ses ressources à l'atteinte de ces objectifs au moyen, entre autres possibilités, de la formation des divers intervenants qui œuvrent auprès de cette population.

# Première partie

## Révision du Panier de provisions nutritif

### INTRODUCTION

C'est en 1932 que le Dispensaire diététique de Montréal (DDM) établit son Panier de provisions nutritif (PPN). Alors connu sous le nom de *Food Price List*, cette première au Canada constitue un guide d'achats hebdomadaires flexible, apte à satisfaire, à bon compte, les besoins nutritionnels de chacun des membres de la famille. Vingt ans plus tard, le DDM le révisé en fonction des Standards de nutrition au Canada<sup>2</sup>. Jusqu'en 1974, les organismes de bien-être de partout au Canada font appel à la publication que fait le DDM du coût de son PPN.

En 1974, le PPN du DDM sert de base à Agriculture et Agro-alimentaire Canada pour établir les « Panier à provisions nutritif » et « Panier à provisions nutritif et économique ». Chaque mois par la suite, jusqu'en 1995, le gouvernement fédéral calcule et publie le prix de ces paniers dans 18 grandes villes canadiennes. Dès que Agriculture et Agro-alimentaire Canada met fin à ce service en 1995, Santé Canada entreprend les démarches pour l'établissement d'un « Panier à provisions national ».<sup>3</sup>

Pour sa part, le DDM révisé de nouveau son PPN en 1980, à la lumière de l'édition de 1975 des Standards de nutrition au Canada<sup>4</sup> puis, en 1991, des « Recommandations sur la nutrition » de 1990<sup>5</sup>. Lors de ces révisions, le DDM a tenu compte, en plus des recommandations en matière de nutrition, des données disponibles sur les tendances de la consommation en consultant les publications de Statistique Canada et les informations sur le volume des ventes d'aliments dans les supermarchés.

Fruit d'une collaboration entre les États-Unis et le Canada, l'*Institute of Medicine of the National Academies* publiait de 1999 à 2004 une série de rapports sur les « *Dietary Reference Intakes/ Apports nutritionnels de référence (ANREF)* »<sup>6</sup>. Y sont notamment proposées les modifications suivantes pour la prévention des maladies et la protection de la santé :

- la définition d'un apport adéquat (*Adequate Intake, AI*) en fibres alimentaires;
- la définition d'un apport adéquat (*Adequate Intake, AI*) et d'une étendue des valeurs acceptables (ÉVA, *Acceptable Macronutrient Distribution Ranges, AMDR*) en acides gras polyinsaturés n-6 (linoléique) et n-3 ( $\alpha$ -linoléique) basé sur la consommation moyenne de la population américaine.

Les recommandations utilisées pour les proportions des macro-nutriments (protéines, glucides et lipides) dans la présente révision du PPN sont celles des ANREF<sup>6</sup> présentées au Tableau 1.

**Tableau 1. Étendue des valeurs acceptables selon les apports nutritionnels de référence (ANREF)<sup>6</sup>**

Nutriments	Étendue (proportion de l'énergie totale)		
	Enfants, 1 à 3 ans	Enfants, 4 à 18 ans	Adultes
Protéines	5 à 20 %	10 à 30 %	10 à 35 %
Glucides	45 à 65 %	45 à 65 %	45 à 65 %
Lipides	30 à 40 %	25 à 35 %	20 à 35 %
Acides gras n-6 (acide linoléique)	5 à 10 %	5 à 10 %	5 à 10 %
Acides gras n-3 (acide $\alpha$ -linoléique)	0,6 à 1,2 %	0,6 à 1,2 %	0,6 à 1,2 %

Les recommandations citées par l'*International Society for the Study of Fatty Acids and Lipids (ISSFAL)* sur les acides gras oméga-3 à longue chaîne (acide eicosapentanoïque :20:5n-3, EPA et acide docosahexanoïque : 22:6n-3, DHA) suggèrent qu'un apport entre 200 et 500 mg par jour serait adéquat<sup>7</sup> ce qui équivaut à la recommandation de l'*American Heart Association*, soit la consommation d'au moins deux repas de poissons riches en matières grasses par semaine<sup>8</sup>, ce qui correspond à l'enseignement du DDM dans le choix des aliments composant le PPN du DDM 2005.

La recommandation des ANREF<sup>6</sup> au sujet des gras trans et du cholestérol n'est pas précise autrement que de les limiter. Pour fins de comparaison, les recommandations utilisées sont celles des *Dietary Guidelines for Americans*<sup>9</sup>, à savoir moins de 1 % de l'énergie totale pour les gras trans et un apport d'au plus 300 mg pour le cholestérol.

Au fil des ans, l'accessibilité à une plus grande variété de produits alimentaires a par ailleurs entraîné des changements dans les pratiques d'achats des familles, incluant celles des familles à faible revenu. Pour tenir compte des plus récentes recommandations en nutrition<sup>6-9</sup> de même que de l'évolution des tendances de la consommation, le DDM se devait de procéder à une nouvelle mise à jour de son PPN en 2004. Concurrément, la Direction de santé publique (DSP) de Montréal annonçait le volet régional de son Programme de financement de projets en matière de sécurité alimentaire. C'est dans ce cadre que le DDM a proposé et obtenu le financement pour la réalisation du projet « Accessibilité à une alimentation de base, nutritionnellement adéquate ». En ajoutant à la révision du contenu du PPN l'établissement de son coût dans une vingtaine de territoires de CLSC de Montréal, ce projet visait à vérifier l'impact des modifications requises sur le budget des familles à faible revenu en plus d'explorer d'autres pistes susceptibles de réduire l'insécurité alimentaire.

## MÉTHODOLOGIE

La méthodologie utilisée pour définir le contenu du PPN du DDM est, pour l'essentiel, la même depuis son origine. La présentation qui suit en décrit les différentes étapes tout en soulignant les modifications apportées dans la présente révision.

### SÉLECTION ET REGROUPEMENT DES ALIMENTS

La sélection des aliments du PPN du DDM repose sur leur valeur nutritive associée à un coût relativement faible.

La plupart des données de consommation utilisées pour la révision 2005 sont tirées des « Dépenses alimentaires des familles en 1996 »<sup>10</sup>, enquête la plus récente en cette matière où les quantités hebdomadaires d'aliments achetées par l'ensemble des familles et personnes seules sont fournies pour toutes les catégories d'aliments. Elles le sont par quintile de revenu pour l'ensemble du Canada mais seulement pour toutes les catégories de revenu regroupées pour Montréal. Ont aussi été considérés le document « Statistiques sur les aliments » de 2002<sup>11</sup> qui fournit les grandes tendances de la consommation d'aliments dans la population canadienne (on n'y trouve cependant pas de données détaillées dans les catégories des viandes, des volailles, des poissons et des produits céréaliers) et le « Bottin statistique de l'alimentation, 2002 »<sup>12</sup>, ce dernier pour vérifier ces tendances dans la population du Québec.

Le « *Thrifty Food Plan* »<sup>13</sup> américain et le « Panier à provisions nutritif – Canada 1998 »<sup>14</sup> ont également été étudiés. Comme celui du DDM, ce dernier est basé sur les données de consommation de 1996<sup>10</sup>. La teneur de ce panier national, utilisé comme tel dans les provinces d'Ontario<sup>15</sup>, de Colombie Britannique<sup>16</sup>, de Nouvelle-Écosse<sup>17</sup> et de Terre-Neuve et Labrador<sup>18</sup>, a particulièrement été considérée quant aux

catégories d'aliments et aux proportions de leurs composantes. Son contenu tient compte des tendances de consommation chez la famille canadienne moyenne alors que le PPN du DDM est établi pour les familles à faible revenu. C'est surtout en fonction de cette application spécifique aux familles à faible revenu que le PPN du DDM diffère du panier national. Ainsi, dans la catégorie des produits laitiers, le yogourt et la crème glacée figurent au panier national mais sont exclus du PPN du DDM vu leur prix est nettement plus élevé que celui du lait. Ainsi en est-il des pommes de terre frites qui ne figurent pas au PPN du DDM.

## CONTENU DU PPN DU DDM 2005

Dans les paniers de 1980 et 1991, le lait entier (3.25 % m.g.) et le lait partiellement écrémé (2 % m.g.) figuraient dans la catégorie LAIT. Le panier 2005 inclut également le lait partiellement écrémé (1 % m.g.) pour les personnes de plus de 50 ans à cause de sa faible teneur en lipides. Les autres produits laitiers tels que le yogourt, le lait glacé, la crème glacée, etc. n'en font pas partie à cause de leur coût relativement élevé. Pour leur part, le fromage et le beurre en constituent des catégories distinctes.

Comparativement aux paniers de 1980 et 1991, les constituants de la catégorie VIANDE sont essentiellement les mêmes. Quelques changements sont intervenus au niveau de certaines spécifications ou de leurs proportions à l'intérieur de la catégorie (Tableau 2).

Parce qu'il est le moins cher, le FOIE de porc est celui qui est inclus au panier dont il constitue une catégorie en soi vu sa haute valeur nutritive, particulièrement sa teneur élevée en fer.

**Tableau 2. Viande – Spécifications et proportions**

	Panier 1980 (%)		Panier 1991 (%)		Panier 2005 (%)	
Bœuf haché	régulier	19	mi-maigre	20	mi-maigre	17
Bifteck de ronde, sans os		9		10	en tranches	10
Rôti de palette, avec os		10		10		—
Bœuf à ragoût désossé, en cubes		—		—		10
Longe de porc, avec os		14		10	milieu, côtelette	15
Jambon	avec os	10	sans os	5	sans os	10
Cuisses de poulet, avec os		10		20	avec dos et peau	30
Poulet entier congelé		10		10		—
Saucisse porc et bœuf		4		5		—
Saucisson de Bologne, bœuf et porc		9		5		4
Saucisses fumées, bœuf et porc		5		5		4

À l'intérieur de la catégorie POISSON, les filets congelés – le choix entre aiglefin, turbot, sole ou plie étant déterminé par le moins cher en magasin au moment du relevé de prix – représentent 50 % de l'ensemble tandis que l'autre moitié est fournie par les poissons en conserve (Tableau 3). Le choix des poissons du panier a tenu compte des taux les plus faibles en mercure<sup>19,20</sup> d'où l'exclusion de la goberge en dépit de son faible coût et de sa teneur élevée en acides gras oméga-3<sup>21</sup>.

Ce sont dorénavant les ŒUFS gros de catégorie A qui constituent cette catégorie du PPN du DDM au lieu des œufs moyens. Cette similitude avec le panier national canadien a été consentie parce que les diététistes du DDM ont constaté chez leur clientèle la tendance à consommer deux œufs moyens plutôt qu'un seul.

**Tableau 3. Poisson – Spécifications et proportions**

	Panier 1980 (%)	Panier 1991 (%)	Panier 2005 (%)
Filets congelés	aiglefin 30	turbot 32	aiglefin, turbot, plie ou sole 50
Filets de morue congelés	30	30	—
Saumon rose en conserve	20	19	35
Thon, chair pâle, miettes (conserve)	dans l'huile 20	dans l'eau 19	dans l'eau 15

La catégorie **FROMAGE** inclut maintenant les trois variétés qui avaient été considérées dans les versions de 1980 et 1991 du PPN (Tableau 4).

**Tableau 4. Fromage – Spécifications et proportions**

	Panier 1980 (%)	Panier 1991 (%)	Panier 2005 (%)
Fromage cheddar doux	100	—	33 % m.g. 30
Fromage fondu	—	en tranche 59	31 % m.g. 40
Mozzarella	—	15-18 %m.g. 41	16,5 % m.g. 30

Le **BEURRE D'ARACHIDE** du panier 1991, de type crémeux et sucré, a été remplacé par le beurre d'arachide nature non hydrogéné, sans ajout de sucre ou de sel, dans la version 2005.

L'ensemble des **LÉGUMINEUSES** a beaucoup changé avec l'addition de certaines variétés (Tableau 5). La moitié des légumineuses est présentée sous forme sèche, l'autre en conserve.

**Tableau 5. Légumineuses – Spécifications et proportions**

	Panier 1980 (%)	Panier 1991 (%)	Panier 2005 (%)	
Fèves	au lard 46	blanches 52	au lard, sauce tomate 20,0	
Conserve	Haricots rouges	—	15,0	
	Pois chiches/lentilles	—	15,0	
	Lentilles	—	12,5	
Sèches	Haricots rouges	—	12,5	
	Haricots blancs	27	24	12,5
	Pois cassés	27	24	12,5

Aucun changement n'est apportée à la catégorie **AGRUMES** qui est constituée à parts égales d'oranges de grosseur moyenne et de portions de 125 ml de jus d'orange surgelé 100 % pur, reconstitué.

La catégorie des **FRUITS** a connu quelques modifications (Tableau 6). Les cantaloups ont été ajoutés parce qu'ils sont davantage consommés qu'en 1991. Les pêches, au lieu d'être proposées en conserve comme en 1991, sont préférées fraîches, en alternance avec les poires, selon la saison. En 1991, le panier contenait de la salade de fruits en conserve avec sirop alors qu'aujourd'hui le choix se porte sur celle dans le jus pour favoriser ce choix plus « santé ».

**Tableau 6. Fruits – Spécifications et proportions**

	Panier 1980 (%)	Panier 1991 (%)	Panier 2005 (%)
Pommes	41	38	35
Bananes	32	34	35
Raisin frais	—	10	5
Pêches ou poires fraîches	—	8	10
Cantaloups	—	0	5
Pêches en conserve	12	4	—
Salade de fruits en conserve	avec sirop 12	avec sirop 4	dans son jus 5
Raisins secs	3	2	5

La catégorie **LÉGUMES** a connu de légers changements, tant dans le choix de certains constituants que dans leurs proportions à l'intérieur du groupe et ceci, toujours pour tenir compte des tendances de consommation au Canada où les légumes sont présents en un plus grand nombre de variétés (Tableau 7).

**Tableau 7. Légumes – Spécifications et proportions**

	Panier 1980 (%)	Panier 1991 (%)	Panier 2005 (%)
Carottes	18	22	20
Oignons	9	14	10
Brocoli	—	2	10
Laitue	7	12	5
Céleri	6	8	5
Choux	6	6	5
Rutabagas (navets)	4	3	5
Épinards	3	2	ou laitue romaine 5
Tomates fraîches	—	3	5
Tomates en conserve	26	13	10
Jus de tomates	0	3	3
Pâte de tomates	0	2	2
Maïs en conserve	en crème 9	en crème 5	en grains 5
Pois verts en conserve	6	5	2
Haricots verts en conserve	6	—	—
Macédoine surgelée	—	—	8

Aucun changement n'a été apporté à la catégorie **POMME DE TERRE** dont ce légume est l'unique constituant.

Dans la catégorie du **PAIN**, le DDM suit les nouvelles recommandations quant à la consommation des fibres alimentaires<sup>6</sup> en remplaçant le pain blanc enrichi par le pain de blé entier (85 %). Cela marque une avancée importante par rapport aux paniers de 1980 et 1991 où ne figurait que le pain blanc enrichi. Les petits pains à hot-dog et à hamburger sont ajoutés en petite proportion (15 %) comme accompagnements possibles aux saucisses fumées et bœuf haché inclus dans le panier.

La catégorie des **RIZ, PÂTES ALIMENTAIRES ET FARINE** a été modifiée pour mieux correspondre aux nouvelles recommandations sur la consommation des fibres alimentaires<sup>6</sup> (Tableau 8). Entre autres, la farine en blé entier a été ajoutée. Les biscuits secs, présents en 1991, ne figurent plus dans cette catégorie, l'objectif de ce retrait étant d'encourager la préparation maison de biscuits et autres desserts plus nutritifs.

**Tableau 8. Riz, pâtes alimentaires et farine – Spécifications et proportions**

	Panier 1980 (%)	Panier 1991 (%)	Panier 2005 (%)
Farine, tout usage	25	33	30
Farine, blé entier	—	—	10
Pâtes alimentaires enrichies	30	34	30
Riz à long grain	20	33	30

Sans qu'il s'agisse des tendances actuelles en matière d'achats, le DDM met aussi à profit la catégorie des **CÉRÉALES À DÉJEUNER** pour augmenter l'apport en fibres alimentaires dans les régimes nutritifs avec le retour du blé « filamenté », présenté en bouchées, et le remplacement des flocons de maïs par les flocons de son. La céréale *All bran* n'a cependant pas été retenue parce que, d'après l'expérience des diététistes du DDM, elle ne remporte pas la faveur de la population à faible revenu (Tableau 9).

**Tableau 9. Céréales à déjeuner – Spécifications et proportions**

	Panier 1980 (%)	Panier 1991 (%)	Panier 2005 (%)
Avoine roulée, rapide	25	60	60
Blé « filamenté »	20	—	en bouchées ou Shreddies 20
Flocons	de maïs —	de maïs 30	de son 20
All bran	—	10	—

Les recommandations sur la nutrition visent la diminution de l'apport en acides gras trans, en acides gras saturés et en cholestérol<sup>6,9,22</sup>. Ainsi le panier 2005 du DDM contient **BEURRE ET MARGARINE** en proportions égales. Il s'agit de margarine molle, non hydrogénée, qui doit avoir une teneur en acides gras trans moindre que la margarine régulière.

Dans la catégorie **AUTRES MATIÈRES GRASSES**, les constituants et leurs proportions ont été modifiés (Tableau 10) pour respecter les dernières recommandations sur la nutrition<sup>6</sup>. La teneur élevée en acides gras polyinsaturés et monoinsaturés de l'huile de canola lui vaut d'être préférée aux autres huiles végétales. La graisse végétale, pour sa part, a été déclassée.

**Tableau 10. Autres matières grasses – Spécifications et proportions**

	Panier 1980 (%)	Panier 1991 (%)	Panier 2005 (%)
Huile végétale	57	52	de canola 70
Mayonnaise, > 65 % huile	29	37	30
Graisse végétale	14	11	—

Le **SUCRE** constitue toujours une catégorie distincte dans le panier 2005 du DDM. Toutefois, alors qu'auparavant seul le sucre blanc y apparaissait, celui-ci en représente maintenant 75 %, l'autre quart étant la cassonade. Ici encore, la modification vise à favoriser la préparation de desserts maison, la cassonade figurant comme ingrédient de nombreuses recettes.

La marmelade et le sirop de maïs ne figurent plus dans la catégorie **AUTRES SUCRERIES**. Les proportions à l'intérieur de cette catégorie ont été modifiées en conséquence (Tableau 11). Notons que la mélasse et le miel inclus dans cette catégorie sont souvent inclus dans des recettes de desserts-maison.

**Tableau 11. Autres sucreries – Spécifications et proportions**

	Panier 1980 (%)	Panier 1991 (%)	Panier 2005 (%)
Confiture aux fraises	37	50	70
Marmelade	13	20	—
Mélasse	13	20	10
Miel	25	10	20
Sirop de maïs	12	—	—

La **GRAINE DE LIN** est ajoutée au PPN pour répondre au besoin en acide  $\alpha$ -linoléique n-3 de toute personne âgée de plus de 9 ans en même temps qu'elle contribue à l'apport en fibres du régime. Les diététistes du DDM enseignent à leurs clientes de la consommer moulue, au rythme d'une cuillère à table par jour, avec d'autres aliments (céréales, salades, desserts, pâtisserie, etc.).

Les 20 catégories dont nous venons de traiter totalisent les 69 aliments qui seront utilisés pour le relevé de prix effectué trois fois par année pour la publication « Coût minimum de régimes nutritifs » du DDM. Dans le panier de 1980, ce nombre était de 59 et, en 1991, de 67. Pour l'enfant de moins de deux ans, la **CÉRÉALE POUR BÉBÉ** fortifiée en fer s'ajoute à cette liste d'aliments.\*

Basée sur les tendances en matière d'achats<sup>10</sup>, la catégorie **DIVERS** a subi quelques changements. Elle est maintenant constituée de thé, café instantané, cacao en poudre non sucré, essence artificielle de vanille, poudre à pâte, bicarbonate de soude (soda), moutarde sèche en poudre, moutarde préparée douce, ketchup aux tomates, vinaigre, sel, poivre moulu, fines herbes (mélange de basilic, origan, marjolaine et thym), persil séché, feuilles de laurier, cari (ou cumin), cannelle moulue, et ail frais en vrac.

#### VALEUR NUTRITIVE DES CATÉGORIES D'ALIMENTS

Pour le calcul de la valeur nutritive des catégories d'aliments dans la présente révision du PPN, on a utilisé la Table de composition des aliments publiée par l'Université de Montréal<sup>23</sup> basée sur le Fichier canadien des éléments nutritifs 2001. En l'absence de données dans celle-ci, d'autres sources ont été consultées<sup>24,25,26</sup>. Ont été considérés dans ce calcul l'apport énergétique en calories et la teneur en protéines, glucides, lipides totaux, acides gras saturés, acides gras trans<sup>∅</sup>, cholestérol, acides gras polyinsaturés (oméga-6 : linoléique, et oméga-3 :  $\alpha$ -linoléique, eicosapentaénoïque, docosahexaénoïque), minéraux (calcium, phosphore, fer, sodium, potassium, magnésium, zinc), vitamines (A<sup>‡</sup>, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, niacine ou B<sub>3</sub><sup>∇</sup>, acide folique<sup>◇</sup>, acide pantothénique, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>, C, D<sup>∅</sup>, E<sup>†∅</sup>) et fibres alimentaires totales.

\* Dans le cadre du projet, on a relevé le prix de la céréale à déjeuner Nutrios (parce que fortifiée en fer, elle peut être donnée à l'enfant au lieu des céréales de bébés à partir de l'âge d'un an). Toutefois, Nutrios ne figure pas au PPN du DDM parce qu'elle n'est pas disponible dans tous les magasins d'alimentation et qu'elle coûte cher. D'autres aliments permettent de fournir le fer dont les enfants ont besoin à moindre coût.

∅ Données incomplètes.

‡ Équivalents d'activité rétinol (ÉAR).

∇ Équivalents de niacine (ÉN).

◇ Équivalents de folate alimentaire (ÉFA).

† Équivalents d'alpha-tocophérol (ÉAT).

La procédure suivante a été employée pour le calcul de la valeur nutritive des catégories d'aliments où la portion comestible est différente de la portion à l'achat :

- 1) relevé de la valeur de 100 grammes de la portion comestible de chacun des aliments faisant partie de la catégorie;
- 2) calcul, à partir de la Table de composition des aliments de l'Université de Montréal<sup>23</sup>, de la portion à l'achat de l'aliment en tenant compte, le cas échéant, du pourcentage de perte et de modes de cuisson utilisant peu de matières grasses (braiser, rôtir, griller, etc.);
- 3) calcul de la valeur d'une portion de la catégorie selon la proportion de chacun des aliments qui la composent.

On a ainsi obtenu que :

- 30 grammes de viande à l'achat équivalent à environ 20 grammes de portion comestible;
- 30 grammes de foie et de poisson à l'achat équivalent à environ 23 grammes de portion comestible;
- 30 grammes de légumineuses sèches équivalent à environ 125 mL (½ tasse) après cuisson;
- un kilogramme à l'achat d'agrumes, de fruits et de pommes de terre équivalent à environ sept portions comestibles;
- un kilogramme de légumes à l'achat équivalent à environ 10 portions comestibles. Signalons que dans le cas des légumes suivants : brocoli, chou, carotte, céleri, oignon et rutabaga (navet) qui peuvent être consommés crus ou cuits, la valeur utilisée est celle de l'aliment bouilli pour n'inclure que l'apport minimal qu'ils peuvent contribuer au PPN — tant mieux pour le consommateur qui les préfère crus;
- 30 grammes secs de riz ou de pâtes alimentaires équivalent à environ 125 mL (½ tasse) de portion comestible.

Pour les autres catégories dont les constituants peuvent être consommés tels qu'achetés, il a suffi de calculer la valeur nutritive d'une portion de la catégorie selon la proportion de chacun des aliments qui la composent. Notons enfin que 30 grammes de céréales à déjeuner équivalent à une portion de 125 mL (½ tasse).

Une unité de mesure de base est utilisée pour chaque catégorie d'aliments :

- le litre pour le lait;
- le kilogramme pour les viande, poisson, foie, fruits (agrumes et autres), légumes et pomme de terre;
- l'unité pour les œufs;
- le gramme pour les fromage, beurre d'arachide, légumineuses, produits céréaliers, matières grasses, sucreries et graine de lin;
- la tranche pour le pain.

### *GUIDES D'ACHATS HEBDOMADAIRES*

Afin de répondre aux besoins nutritionnels individuels, un guide d'achats hebdomadaires est établi pour chaque groupe d'âge selon le sexe de même que pour les conditions particulières que sont la grossesse et l'allaitement. Pour constituer la liste d'achats hebdomadaires d'une famille à partir de ces guides d'achats individuels, il suffit d'additionner les quantités indiquées pour chacun des membres de la famille selon son âge, son sexe et, le cas échéant, la grossesse et la lactation.

En fonction des recommandations nutritionnelles de 2004<sup>6</sup>, l'actuelle révision du PPN comporte des modifications aux différents groupes d'âge et de sexe considérés de même qu'aux allocations énergétiques, légèrement moindres pour certains d'entre eux mais nettement plus élevées pour d'autres. Les guides d'achats hebdomadaires qui en découlent pour le PPN 2005 sont présentés au Tableau 12.

Comparativement à ceux de 1991, ces guides d'achats hebdomadaires contiennent moins de sucres concentrés et de matières grasses et de plus grandes quantités des catégories d'aliments qui sont sources de

**Tableau 12. Guide d'achats hebdomadaires par groupe d'âge (ans) et de sexe**

Catégorie d'aliments	Unité	Enfant	Individus de sexe masculin							Individus de sexe féminin							Grossesse			Lactation		
		1 à 3	4 à 8	9 à 13	14 à 18	19 à 30	31 à 50	51 à 70	≥ 71	4 à 8	9 à 13	14 à 18	19 à 30	31 à 50	51 à 70	≥ 71	≤ 18	19 à 30	31 à 50	≤ 18	19 à 30	31 à 50
LAIT	3,25 % m.g.*	Litre	5	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	7	7	7	7	7	7
	2 % m.g.*	Litre	—	5	6	7	6	5	—	—	5	6	6	5	5	—	—	—	—	—	—	—
	1 % m.g.*	Litre	—	—	—	—	—	—	5	5	—	—	—	—	5	5	—	—	—	—	—	—
Viande	Kg	0,21	0,48	0,48	0,75	0,75	0,75	0,75	0,68	0,42	0,42	0,60	0,60	0,60	0,60	0,48	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60
Poisson	Kg	0,12	0,18	0,24	0,30	0,30	0,30	0,30	0,30	0,18	0,24	0,24	0,30	0,30	0,30	0,24	0,30	0,30	0,30	0,30	0,30	0,30
Foie	Kg	0,03	0,06	0,09	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,06	0,09	0,12	0,12	0,12	0,12	0,12	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15
Œufs	unité	3	3	4	6	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	7	7	7	7	7	7
Fromage	g	60	120	120	150	150	120	120	120	90	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Beurre d'arachide	g	90	120	210	240	150	150	150	120	105	135	135	135	135	120	120	180	135	120	135	135	135
Légumineuses**	g	60	100	180	240	240	200	200	200	100	150	150	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
Agrumes	Kg	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2
Autres Fruits	Kg	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Légumes	Kg	1	1,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	1,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
Pommes de terre	Kg	0,5	1	1,5	2	2	1,75	1,5	1,25	1	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25
Pain	tr.***	14	28	42	56	35	35	28	28	28	35	35	35	28	21	21	35	28	28	35	28	28
Riz, pâtes, farine, etc.	g	120	210	280	350	350	300	300	300	175	245	245	245	210	210	210	270	210	210	210	210	210
Céréales à déjeuner	g	210	280	420	420	420	420	420	350	210	315	315	315	280	280	210	420	350	280	350	420	280
Beurre/Margarine	g	30	90	105	135	135	135	105	105	70	75	75	75	75	75	60	75	75	75	75	75	75
Autres m.g.*	g	60	105	135	180	180	180	180	165	105	135	135	135	135	135	120	135	135	105	135	135	105
Sucre	g	60	105	135	210	210	210	210	180	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105
Autres sucreries	g	60	105	135	180	180	180	180	180	105	120	120	120	120	120	120	120	120	105	120	120	105
Graine de lin	g	—	—	49	49	49	49	49	49	—	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49
Céréale pour bébé	g	60	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—

\* matières grasses

\*\* sèches

\*\*\* tranche (≈ 30 g)

glucides complexes et de fibres alimentaires (céréales à déjeuner, légumineuses, légumes) pouvant entrer dans la préparation de divers mets de même que plus de poisson et de beurre d'arachide. Les quantités de lait, de viande et de riz, pâtes alimentaires et farine y sont sensiblement les mêmes.

Les guides d'achats hebdomadaires présentent aussi des variations quant à la sorte de lait utilisée selon les groupes d'âge et de sexe. Pour tenir compte des pratiques d'achats actuelles des Canadiens, le lait partiellement écrémé à 2 % de matières grasses est utilisé dans la majorité des cas avec les exceptions suivantes :

- vu les besoins élevés en énergie et en certaines matières grasses occasionnés par la croissance rapide durant la grossesse, la lactation et les premières années de vie de l'enfant, le lait entier convient alors parfaitement : de haute densité énergétique et nutritive, il est de surcroît facile à consommer puisqu'il se boit;
- vu la conjonction de baisses métaboliques avec des besoins élevés en calcium, le choix du lait partiellement écrémé à 1% de matières grasses est indiqué pour les personnes de plus de 50 ans, mais en quantité plus importante que dans la version précédente du PPN du DDM.

Le Tableau 13 présente la répartition par jour des quantités d'aliments prévues aux guides d'achats hebdomadaires pour six grands groupes d'âge. Dans l'ensemble, ces allocations alimentaires quotidiennes sont conformes aux indications du Guide alimentaire canadien<sup>27</sup>.

Le Tableau 14 présente, pour chaque groupe d'âge et de sexe dans les guides d'achats hebdomadaires du PPN 2005, la contribution des glucides, des lipides totaux, des matières grasses saturées, des acides gras polyinsaturés oméga-6 (linoléique) et oméga-3 ( $\alpha$ -linoléique) à l'apport énergétique de même que la teneur en oméga-3 à longue chaîne (DHA et EPA) et ce, en comparaison des récentes recommandations sur la nutrition<sup>6,7</sup>. Les gras saturés sont présents en quantité plus élevée que les recommandations pour la femme enceinte et allaitant, vu l'importante période de croissance en cours; cela est d'ailleurs compensé par une quantité élevée des oméga-3 et des légumes.

Les aliments contenant des gras trans artificiels ne figurent plus au PPN 2005. Non seulement la quantité de gras trans du PPN ne dépasse pas le maximum recommandé – 1 % de l'apport énergétique total<sup>9</sup> – mais c'est le lait qui en est la principale source. Or le gras trans naturellement contenu dans le lait est différent de celui, nocif, qui résulte de l'hydrogénation des huiles végétales. Signalons que le gras trans du lait pourrait avoir un effet protecteur contre le cancer du sein<sup>28</sup> et les maladies cardiovasculaires<sup>29,30</sup>;

La majorité des nutriments y sont présents en quantité adéquate. Notons toutefois que :

- comme on s'y attendait, vu les besoins très élevés en ce minéral durant la grossesse, la quantité de fer est insuffisante chez la femme enceinte. C'est d'ailleurs pourquoi il est recommandé à toutes les femmes enceintes de prendre un supplément prénatal de vitamines et minéraux<sup>31</sup> qui fournit, entre autres, environ 27 mg de fer. Pour certaines femmes qui sont particulièrement « à risque », un supplément additionnel de fer peut être prescrit;
- la quantité de folates chez la femme enceinte correspond aux recommandations pour l'apport alimentaire. Nonobstant ce fait, le supplément prénatal qui contient 0,4 mg en acide folique est recommandé pour celles qui pensent à devenir enceintes et durant la grossesse pour prévenir les malformations du tube neural<sup>31,32</sup>. Pour certaines femmes qui présentent un niveau de risque particulièrement élevé de malformations du tube neural, un supplément d'acide folique additionnel peut être prescrit;
- bien qu'il soit plus élevé que les apports nutritionnels de référence, le niveau d'apport en sodium se situe toujours à un niveau recommandé (2 000 à 3 000 mg)<sup>6,9</sup>.

Le détail de la valeur nutritive de la version 2005 du PPN en comparaison des recommandations nutritionnelles les plus récentes<sup>6-9</sup> pour les différents groupes d'âge et de sexe est présenté à l'Annexe 1.

**Tableau 13. Nombre de portions\* quotidiennes calculées à partir des quantités prévues aux guides d'achats hebdomadaires, pour six grands groupes d'âge (ans) et de sexe**

Aliments (portion)	Groupes d'âge	Enfant	Sexe masculin		Sexe féminin		Grossesse et lactation
		1 à 8	9 à 18	≥ 19	9 à 18	≥ 19	
Lait (250 mL/1 tasse)		3	3½-4	3-3¾	3½	3	4
Viande <sup>∅</sup> (50 à 100 g/1½ à 3 onces)		½-¾	1-1½	1½	1-1¼	1	1¼
Œufs/Fromage (30 g/1 once)		¾-1	1-1½	1	1	1	1½
Beurre d'arachide (30 mL/2 c. à table)		½	1	¾	¾	½-⅔	¾-1
Légumineuses (125 mL/½ tasse)		≤ ½	1	1	¾	1	1
Agrumes (125 mL/½ tasse)		1	1	1	1	1	2
Autres fruits (125 mL/½ tasse)		1	1	1	1	1	1
Légumes (125 mL/½ tasse)		1-1½	2½-3	2½-3	2½-3	2½-3	2½-3
Pommes de terre (125 mL/½ tasse)		½-1	1½-2	1¼-2	1¼	1¼	1¼
Riz, pâtes, etc. (125 mL/½ tasse)		½-1	1⅓-1⅔	1⅓-1⅔	1	1	1-1⅓
Pain (1 tranche)		2-4	6-8	4-5	5	3-5	4-5
Céréales à déjeuner (30 g/1 once)		1-1⅓	2	1⅔-2	1½	1-1½	1⅓-2
Beurre/Margarine (5 mL/1 c. à thé)		1-2½	3-4	3-4	2	2	2
Autres m. g. (5 mL/1 c. à thé)		2-3	4-5	4½-5	4	3¾-4	3-4
Sucre (5 mL/1 c. à thé)		2-3	4-6	5-6	3	3	3
Autres sucreries (5 mL/1 c. à thé)		2-3	4-5	5	3½	3-3½	3-3½

\* Telles que consommées

∅ Poisson et foie inclus

**Tableau 14. Contenu du PPN 2005 quant aux glucides et aux matières grasses (m.g.) pour les différents groupes d'âge et de sexe comparé aux recommandations sur la nutrition<sup>5-7</sup>**

RECOMMANDATIONS	PROPORTION DE L'APPORT ÉNERGÉTIQUE TOTAL					oméga-3 à longue chaîne 200-500 mg	
	glucides 45-65 %	m.g. totales ≤ 35 %	m.g. saturées ≈ 10 %	oméga-6 5-10 %	oméga-3 total 0,6-1,2 %		
PPN DU DDM 2005	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(mg)	
Individus de sexe masculin de	4 à 8 ans	53,7	32,4	10,7	5,62	0,92	197
	9 à 13 ans	54,7	31,9	9,7	5,91	1,42	260
	14 à 18 ans	53,7	32,4	9,8	5,97	1,36	333
	19 à 30 ans	54,1	32,2	9,9	5,79	1,53	322
	31 à 50 ans	54,0	32,7	9,6	6,08	1,61	322
	51 à 70 ans	54,9	31,2	8,3	6,12	1,70	322
	71 ans et plus	54,9	30,9	8,4	5,92	1,73	321
Individus de sexe féminin de	4 à 8 ans	54,5	31,6	10,3	5,48	0,93	196
	9 à 13 ans	54,6	31,6	9,9	5,58	1,56	256
	14 à 18 ans	53,7	31,9	10,0	5,57	1,54	260
	19 à 30 ans	54,1	31,5	9,5	5,65	1,57	319
	31 à 50 ans	53,0	32,5	9,9	5,78	1,64	319
	51 à 70 ans	53,9	31,0	8,6	5,80	1,78	319
	71 ans et plus	55,2	29,9	8,4	5,58	1,76	258
Grossesse	de 18 ans ou moins	50,9	35,0	12,4	5,31	1,45	334
	de 19 à 30 ans	49,9	35,7	13,0	5,16	1,54	334
	de 31 à 50 ans	50,2	35,0	13,3	4,79	1,47	334
Lactation	de 18 ans ou moins	50,6	35,1	12,8	5,12	1,51	334
	de 19 à 30 ans	50,3	35,3	12,9	5,13	1,52	334
	de 31 à 50 ans	50,1	35,2	13,3	4,88	1,47	334

## CONCLUSION

Avec les modifications qui y ont été apportées, le PPN 2005 satisfait aux besoins des individus en la majorité des éléments nutritifs. En général, le PPN du DDM contient très peu de produits transformés comparativement aux autres paniers étudiés. Par rapport à la version précédente de 1990, il comporte :

- l'ajout de nouveaux aliments pour tenir compte de l'évolution de la consommation (plus de variété dans les catégories des fruits et des légumes);
- la diminution de sources de gras saturé comme le beurre et certaines viandes;
- l'augmentation de la proportion des poissons gras et l'ajout de la graine de lin afin d'assurer la réponse aux besoins en acides gras oméga-3;
- l'introduction de spécifications pour éliminer les acides gras trans (beurre d'arachide sans huile hydrogénée);
- l'insertion de sources additionnelles de fibres alimentaires, notamment par l'introduction du pain et de la farine à grain entier;
- le retrait des biscuits secs de la catégorie « riz, pâtes alimentaires et farine » avec l'objectif d'encourager la préparation maison de desserts nutritifs.

## Deuxième partie

### Coût du Panier de provisions nutritif

---

#### INTRODUCTION

Afin de suivre l'évolution du prix des aliments, le DDM publie le coût de son PPN trois fois par année sous le titre « Coût minimum de régimes nutritifs ». Le coût du PPN y est présenté pour chaque groupe d'âge et de sexe par jour, par semaine et par mois. Pour cette publication, le DDM procède chaque année, en janvier, en mai et en septembre, à un relevé de prix dans trois magasins d'alimentation du quartier de Verdun, à Montréal, considéré comme représentatif des quartiers de faible statut socioéconomique du territoire montréalais.

Pour effectuer le calcul du coût du PPN, le prix retenu pour chaque aliment est celui qui se situe à la médiane des trois prix notés en magasin. Le coût unitaire pondéré de chaque catégorie d'aliments est calculé en tenant compte des proportions des aliments qui la constituent – proportions qui ont varié au fil du temps comme on l'a vu dans la première partie.

Le coût du PPN pour les individus est obtenu en multipliant le coût unitaire pondéré de chaque catégorie d'aliments par la quantité déterminée dans le guide d'achats hebdomadaires pour chaque groupe d'âge et de sexe (Tableau 12) plus une majoration de 5 % pour tenir compte des pertes d'aliments possibles<sup>33</sup>. Le coût du PPN pour un ménage est obtenu en additionnant le coût minimum des régimes nutritifs applicables à chacun des membres du ménage. Pour les unités de ménages de moins de quatre personnes, le coût du panier doit être majoré puisque les prix relevés en magasin s'appliquent à des formats convenant au ménage d'une famille-type de quatre personnes. La publication « Coût minimum des régimes nutritifs » indique les ajustements requis à cet égard.

En janvier 2004, le coût par personne par jour du PPN (version de 1991) était de 4,99 \$. Les modifications apportées par la révision présentée en Première partie sont susceptibles d'en influencer le coût.

#### CUEILLETTE DES DONNÉES

Dans le cadre du projet « Accessibilité à une alimentation de base, nutritionnellement adéquate », le relevé du prix des aliments du PPN 2005 a été effectué dans 20 des 29 territoires de CLSC de Montréal sélectionnés en fonction de 15 caractéristiques susceptibles d'affecter la sécurité alimentaire<sup>34</sup>. La liste de ces caractéristiques et le détail du processus de sélection sont présentés à l'Annexe 2. Comme suite à cette sélection, le projet a été mené sur les territoires de CLSC suivants :

- Bordeaux-Cartierville
- Côte-des-Neiges
- des Faubourgs (Centre-Sud)
- du Vieux LaChine
- Hochelaga-Maisonneuve
- Mercier-Est/Anjou
- Montréal-Nord
- Notre-Dame-de Grâce/Montréal Ouest
- Olivier-Guimond (Mercier-Ouest)
- Parc-Extension
- Pierrefonds/Dollard-des-Ormeaux
- Plateau Mont-Royal
- Rivière-des-Prairies
- Rosemont
- Saint-Henri
- Saint-Laurent
- Saint-Louis-du-Parc
- Saint-Michel
- Verdun/Côte-Saint-Paul
- Villieray

Sur chaque territoire sélectionné, trois, quatre ou cinq magasins d'alimentation ont été désignés dans le but d'obtenir une représentation variée de magasins. La collaboration de 73 magasins a été acquise à la condition que les résultats obtenus soient traités sous le couvert de l'anonymat, i. e. en l'absence de comparaisons entre bannières ou magasins. La localisation des magasins dans un secteur économiquement faible du territoire est aussi entrée en ligne de compte vu l'objectif du projet. Les « îlots de pauvreté » ou « secteurs défavorisés » de chacun des 20 territoires ont été identifiés en consultation avec les responsables des tables de concertation en sécurité alimentaire de chaque territoire et/ou en étudiant les données accessibles sur le site internet de la DSP Montréal (i. e. provenant du recensement national de 1996). La superficie des magasins a aussi été considérée pour permettre de vérifier si leur taille influence la disponibilité et le coût des aliments recommandés par le PPN. Les épicerie ou dépanneurs de moins de 1000 pieds carrés de « surface vendante » n'ont pas été considérés parce qu'on n'y trouve généralement pas certains des aliments composant le PPN, notamment les viandes.

Le Tableau 15 présente les caractéristiques des magasins où le relevé des prix a été effectué selon la taille et l'appartenance ou non à une bannière. Cinquante-trois (53) sont rattachés aux principales bannières présentes au Québec tandis que les 20 autres relèvent de petites bannières ou sont des épicerie de quartier (indépendants). Les surfaces de magasins ont été divisées en cinq échelons selon leur taille, ceux du premier étant de petites épicerie de quartier où l'on trouve tout de même la majorité des aliments recherchés.

**Tableau 15. Répartition des magasins selon la superficie et l'appartenance à une bannière ou non**

Type d'épicerie	Échelon et superficie (pieds carrés)					Total
	1 (très petite) 1 000 à 3 000	2 (petite) 3 001 à 7 000	3 (moyenne) 7 001 à 15 000	4 (grande) 15 001 à 30 000	5 (très grande) > 30 001	
Grandes bannières*	6	6	14	13	14	53
Petites bannières** ou sans bannière	7	5	5	3	0	20
<b>Sous-totaux</b>	<b>13</b>	<b>11</b>	<b>19</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>73</b>

\* Sobeys (IGA, IGA Extra, Traditions, Bonichoix, Marchés Omni, etc.), Métro Inc. (Métro, Métro Plus, Super C, Marché Richelieu, etc.) et Provigo inc. (Provigo, Loblaws, Maxi, Maxi et Cie, Inter-Marché, etc.)

\*\* Adonis, Mourelatos, Marchés Esposito, Alimentation Sel et Poivre, etc.

Pour le relevé des prix, 20 personnes ressources, résidents du quartier ou individus travaillant pour un organisme communautaire du quartier engagé quant à la question de la sécurité alimentaire ont été recrutées (Annexe 3). Par groupes de dix, ces personnes ont préalablement été réunies pour une journée de formation (10 et 13 décembre 2004) où on leur a présenté les objectifs du projet et fait part des consignes pour effectuer le relevé de prix (voir le Cahier de formation à l'Annexe 4). Ces consignes ont été revues et discutées lors d'une mise en commun à la suite d'une pratique effectuée dans un magasin d'alimentation, notamment au sujet des aliments comportant le plus grand risque de méprise (fruits, légumes, agrumes, viandes et poissons).

En résumé, les principes de base du relevé de prix selon les objectifs du projet sont :

- d'identifier exactement le produit recherché – Les personnes-ressources peuvent, en le notant, soumettre le prix d'un produit substitut lorsque le produit recherché n'est pas disponible, par exemple des lentilles vertes au lieu des lentilles brunes, des fèves au lard à la mélasse au lieu des fèves au lard avec sauce tomate, du foie de bœuf au lieu du foie de porc, etc.;
- d'identifier le format prescrit, lequel convient aux besoins hebdomadaires d'un ménage de quatre personnes tel que la famille-type de quatre personnes – en l'absence de ce format, les personnes-ressources doivent noter précisément le format duquel elle relèvent le prix;
- de retenir le prix régulier le plus faible et non le prix en promotion – cette consigne est difficile à suivre dans le cas des viandes et surtout des fruits et légumes dont le prix fluctue régulièrement.

Au début de l'année 2005, les personnes ressources ont reçu le formulaire de relevé de prix (Annexe 5) pour chacun des magasins de l'étude dans leur quartier de même qu'un rappel des consignes du relevé de prix (Annexe 6). Lors du relevé des prix effectué les mardi 18, mercredi 19 et jeudi 20 janvier 2005, la coordonnatrice du projet était disponible en tout temps pour aider à résoudre les problèmes que pouvaient rencontrer les personnes ressources. Les informations relatives au service de livraison (disponibilité, tarifs, horaires et autres conditions) offert par chaque magasin ont été notées. Les items manquants ont été relevés par magasin pour pouvoir identifier les territoires de CLSC où la non-disponibilité d'un ou de plusieurs items du PPN était généralisée.

## MÉTHODOLOGIE

Le calcul du coût du PPN 2005 a été effectué à partir du relevé du prix des aliments dans les 73 magasins (Tableau 15). Dans le cas d'un aliment manquant, le prix de cet aliment situé à la médiane du territoire a été utilisé. Lorsqu'un aliment n'était pas disponible sur l'ensemble d'un territoire donné, le prix médian de tous les autres magasins a été utilisé.

Pour chaque magasin, le prix pondéré de chacune des 21 catégories d'aliments du PPN (selon les proportions des aliments qui les composent définies dans la Première partie) a été calculé et ensuite utilisé pour établir le coût hebdomadaire du panier selon les quantités applicables pour chaque groupe d'âge et de sexe (Tableau 12).

Au DDM, on utilise le coût du PPN pour le ménage d'une famille-type (homme de 40 ans, femme de 39 ans, garçon de 14 ans et fille de 9 ans) pour établir le coût du PPN par personne par jour\*. À cette fin, le coût du PPN pour la famille-type a été calculé pour chaque magasin de même que pour chaque territoire de CLSC. Dans ce dernier cas, on a procédé comme au DDM pour l'établissement du « Coût minimum de régimes nutritifs », i. e. à partir du prix de chaque aliment se situant à la médiane<sup>∅</sup> parmi les trois, quatre ou cinq magasins du territoire, on a établi le prix pondéré de chaque catégorie d'aliments pour le territoire, puis appliqué ces prix pondérés au calcul du panier de la famille-type.

En plus de ces calculs, le coût des catégories d'aliments et du PPN pour les individus et la famille-type a été comparé par des ANOVA<sup>‡</sup> et corrélations pour déterminer si des différences statistiquement significatives existaient et, le cas échéant, si elles étaient reliées au territoire, à la superficie du magasin ou au statut socioéconomique du territoire. Pour l'ajustement des comparaisons multiples, les tests post hoc Tukey Kramer ont été conduits. Pour ces analyses, le statut socioéconomique des territoires a été désigné selon les critères suivants :

- pourcentage de prestataires d'aide sociale de 0 à 64 ans;
- pourcentage des familles monoparentales recevant des prestations d'aide sociale;
- pourcentage de la population vivant sous le seuil de faible revenu.

À partir de ces trois critères, pour fins d'analyse, les territoires de CLSC ont été classifiés selon leur statut socioéconomique, soit : 5 = très faible; 4 = faible; 3 = faible à moyen; 2 = moyen; 1 = élevé.

L'offre du service de livraison a été comparée selon le territoire, la superficie du magasin et le statut socioéconomique du territoire au moyen de tests de chi carré. De même, on a évalué avec des tests de  $\chi^2$  si le territoire, la superficie du magasin ou le statut socioéconomique du territoire était lié à l'impossibilité de rassembler tous les aliments du panier.

Les analyses statistiques ont été conduites à l'aide du logiciel SPSS<sup>35</sup>.

---

\* Divisé par quatre, celui-ci fournit le coût hebdomadaire moyen du panier pour une personne. Celui-ci, divisé par sept, donne le coût moyen du PPN par personne par jour.

∅ L'utilisation du prix médian prévient l'influence de données aberrantes.

‡ *Analysis of variances – 2 way.*

## RÉSULTATS

### COÛT DU PPN

La présentation des résultats du projet n'inclut pas la majoration de 5 % que le DDM utilise pour tenir compte des pertes d'aliments lors de leur éventuelle utilisation à domicile. Le coût des aliments dans chacun des 73 magasins d'alimentation est présenté à l'Annexe 7. Le coût du PPN pour chacun des groupes d'âge et de sexe et la famille-type dans chacun des 73 magasins d'alimentation est présenté à l'Annexe 8.

La mesure utilisée pour la présentation de ces résultats est le coût du panier par personne par jour (établi à partir du coût hebdomadaire du PPN pour la famille type). Les variations observées sont les suivantes :

- minimum : 4,71 \$ (coût le plus faible enregistré dans un des 73 magasins);
- maximum : 6,60 \$ (coût le plus élevé enregistré dans un des 73 magasins);
- moyenne : 5,51 \$;
- médiane : 5,45 \$.

Au Tableau 16, on voit le coût médian du PPN selon les territoires de CLSC présentés selon leur statut socioéconomique, de très faible (5) à élevé (1). On y constate que le coût médian le plus bas s'affiche à un des territoires de très faible statut socioéconomique, les deux autres présentant des prix aussi élevés, voire plus élevés, que les territoires de statut socioéconomique élevé.

**Tableau 16. Coût médian du PPN par personne par jour selon le territoire de CLSC**

Territoire de CLSC	Statut socioéconomique*	Coût du PPN (médiane du territoire)
Hochelaga-Maisonneuve	5	5,49 \$
Parc-Extension	5	5,55 \$
Saint-Henri	5	4,72 \$
Centre-Sud (Des faubourgs)	4	5,72 \$
Montréal-Nord	4	5,02 \$
Saint-Michel	4	5,38 \$
Bordeaux-Cartierville	3	4,92 \$
Côte-des-Neiges	3	5,48 \$
Verdun/Côte-Saint-Paul	3	5,46 \$
Villeray	3	5,64 \$
Mercier-Est/Anjou	2	5,46 \$
Mercier-Ouest (Olivier-Guimond)	2	5,22 \$
Notre-Dame-de-Grâce/Montréal-Ouest	2	5,43 \$
Plateau Mont-Royal	2	5,62 \$
Rosemont	2	5,30 \$
Saint-Laurent	2	5,50 \$
Saint-Louis-du-Parc	2	5,70 \$
Rivière-des-Prairies	1	5,51 \$
Pierrefonds	1	5,21 \$
Vieux Lachine	1	5,32 \$

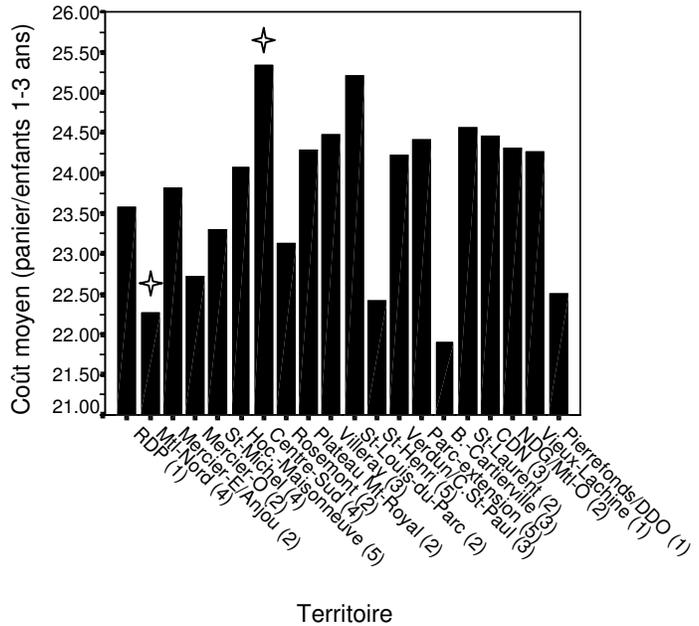
\* 5 = très faible; 4 = faible; 3 = faible à moyen; 2 = moyen; 1 = élevé

Dans les présentations qui suivent, le statut socioéconomique est indiqué par le chiffre entre parenthèses qui suit le nom du territoire.

*Variations du coût du PPN selon les groupes d'âge et de sexe et le territoire*

Le seul groupe d'âge et de sexe qui présente un effet de territoire et des différences statistiquement significatives quant au coût moyen du PPN est celui des enfants de 1 à 3 ans ( $p < 0,007$ ). Sur la Figure 1, on voit que le coût y est plus élevé dans le territoire Centre-Sud/des Faubourgs (4) en comparaison avec ceux de Montréal-Nord (4), ( $p < 0,05$ ).

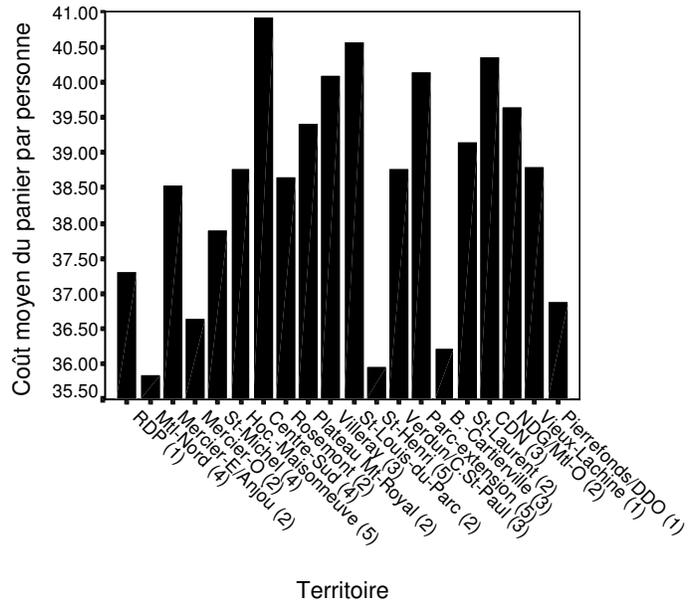
Pour les autres groupes d'âge et de sexe comme pour la famille-type, le coût du panier n'est pas statistiquement différent d'un territoire à l'autre. Toutefois, pour tous les groupes d'âge et de sexe, les différences de coût du PPN, bien que non statistiquement significatives, vont dans le même sens que celles du coût hebdomadaire moyen par personne (Figure 2).



**Figure 1. Coût hebdomadaire moyen du PPN pour l'enfant de 1 à 3 ans selon le territoire**

*Variations du coût du PPN selon les groupes d'âge et de sexe et la superficie des magasins\**

Le coût du PPN est influencé par la superficie des magasins ( $p < 0,02$ ) pour les individus de sexe masculin de 9 à 70 ans et ceux de sexe féminin de 4 ans et plus, incluant la femme enceinte ou allaitant : il est plus élevé dans les magasins de très petites surfaces comparativement aux grandes et aux très grandes surfaces ( $p < 0,009$ ). Pour les groupes de l'individu masculin de 9 à 13 ans et de l'individu féminin de 4 à 70 ans, le panier s'avère également plus cher dans les épiceries de petites surfaces par rapport aux très grandes épiceries ( $p < 0,05$ ). Les paniers du garçon de 4 à 8 ans et de l'homme de plus de 70 ans sont significativement plus cher dans les épiceries de très petites et petites surfaces par rapport aux moyennes, grandes et très grandes surfaces ( $p < 0,05$ ). Enfin, le panier de l'enfant de 1 à 3 ans est plus cher dans les très petites surfaces par rapport aux très grandes surfaces ( $p < 0,02$ ).



**Figure 2. Coût hebdomadaire moyen du PPN par personne selon le territoire**

\* Tableau 15

### Variations du coût du PPN selon le statut socioéconomique des territoires

Les variations du coût du PPN selon le statut socioéconomique des territoires que l'on observe à la Figure 3 ne sont pas statistiquement significatives. Nonobstant ce fait, elles sont intéressantes si l'on considère l'accessibilité financière aux aliments de base. Non seulement les écarts entre le coût du panier selon les territoires n'y ont-ils pas de relation avec le statut socioéconomique, mais c'est dans les territoire où ce statut est le plus élevé qu'il est le plus faible.

On n'a pas non plus observé de différence statistiquement significative du coût du panier en considérant les groupes d'âge et de sexe en regard du statut socioéconomique des territoires.

On a aussi vérifié le coût du panier en relation avec le statut socioéconomique des territoires et la superficie des magasins d'alimentation dont la fréquence est présenté au Tableau 17. Sur la Figure 4, on constate que le coût du panier est inversement corrélé à la superficie des magasins sur les territoires dont le statut socio-économique est élevé, moyen ou faible à moyen (plus la taille des magasins est grande, moindre est le coût du panier). Cette tendance existe aussi dans les territoires dont le statut socioéconomique est faible, à l'exception des magasins à petite surface où le coût du panier observé est exceptionnellement bas. Par ailleurs, elle est pratiquement inexistante dans les territoires dont la statut socioéconomique est très faible.

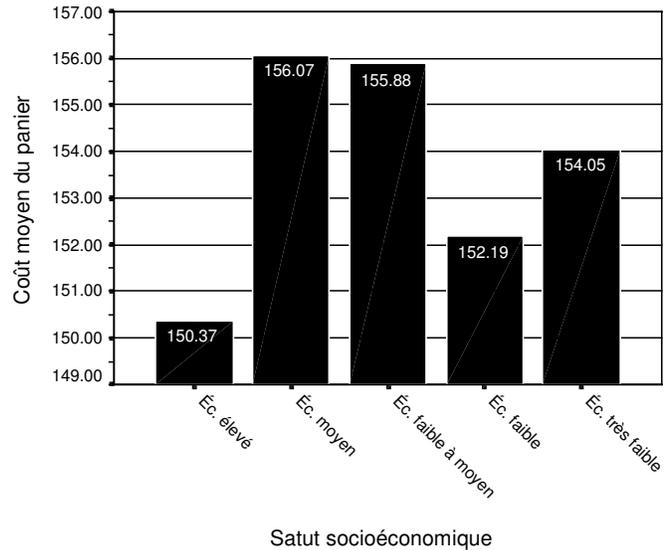


Figure 3. Coût hebdomadaire moyen du PPN (famille-type) selon le statut socioéconomique des territoires

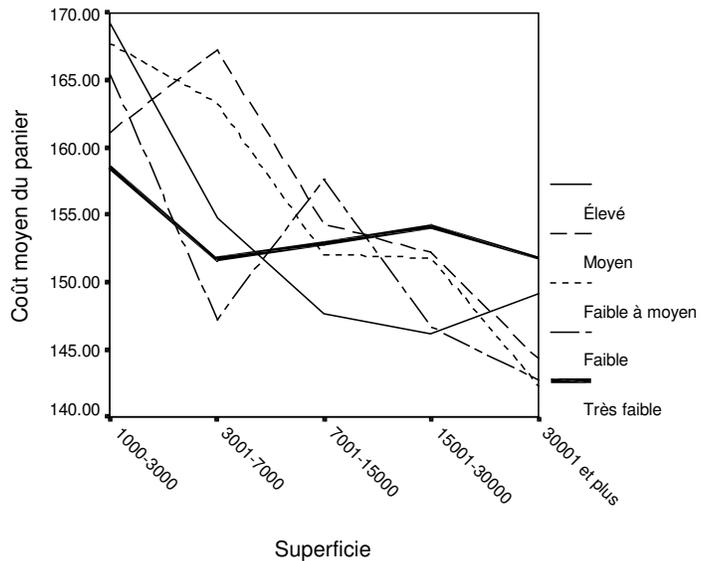


Figure 4. Coût hebdomadaire du PPN (famille-type), selon le statut socioéconomique des territoires et la superficie des magasins

Tableau 17. Répartition des magasins selon la superficie et le statut socioéconomique des territoires

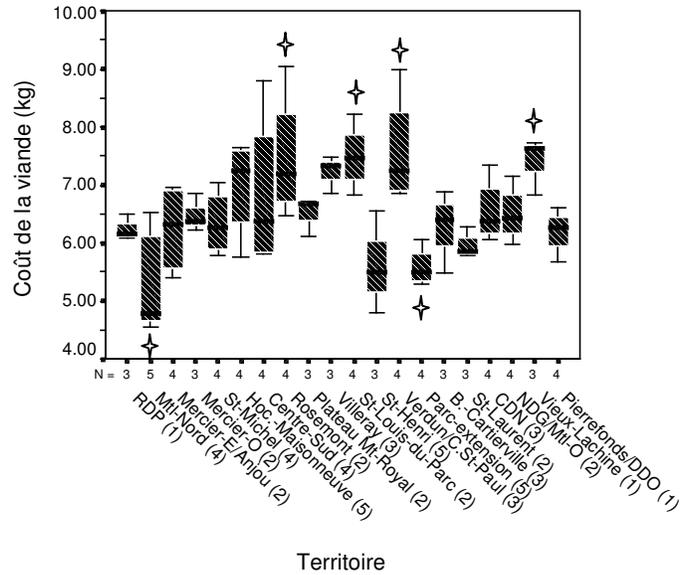
Superficie des magasins	Statut socioéconomique					Total
	Élevé	Moyen	Faible à moyen	Faible	Très faible	
Très petite (1 000 à 3 000 pc)	1	4	4	1	3	13
Petite (3 001 à 7 000 pc)	1	5	1	3	1	11
Moyenne (7001 à 15 000 pc)	1	8	3	5	2	19
Grande (15 001 à 30 000 pc)	4	4	4	3	1	16
Très grande (> 30 001 pc)	3	4	2	1	4	14
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>25</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>11</b>	<b>73</b>



*Variations du coût de la catégorie de la VIANDE selon le territoire*

Sur la Figure 7, on constate que la viande est :

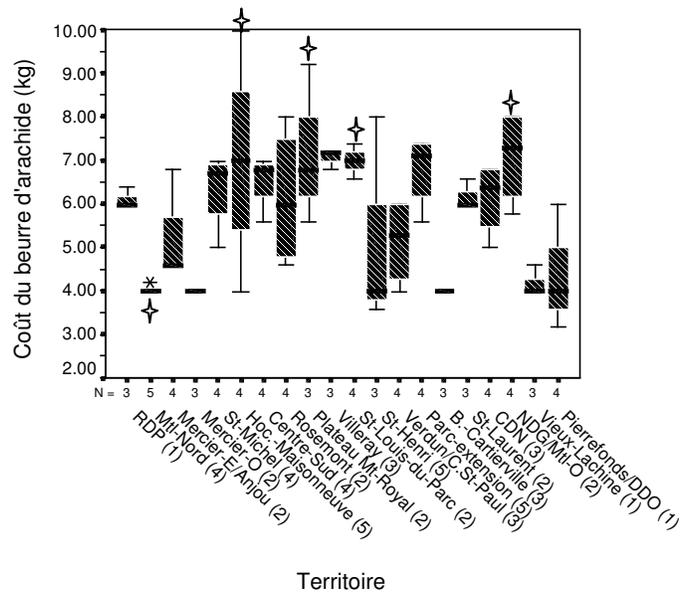
- statistiquement moins chère sur le territoire de Montréal-Nord (4) comparativement à ceux de Saint-Louis-du-Parc (2), Rosemont (2), Verdun/Côte-Saint-Paul (3) et Vieux Lachine (1) ( $p < 0,04$ );
- statistiquement moins chère dans le territoire de Parc-Extension (5) que dans Verdun/Côte-Saint-Paul (3) ( $p < 0,04$ ).



**Figure 7. Variations du coût de la catégorie de la VIANDE selon le territoire**

*Variations du coût du BEURRE D'ARACHIDE selon le territoire*

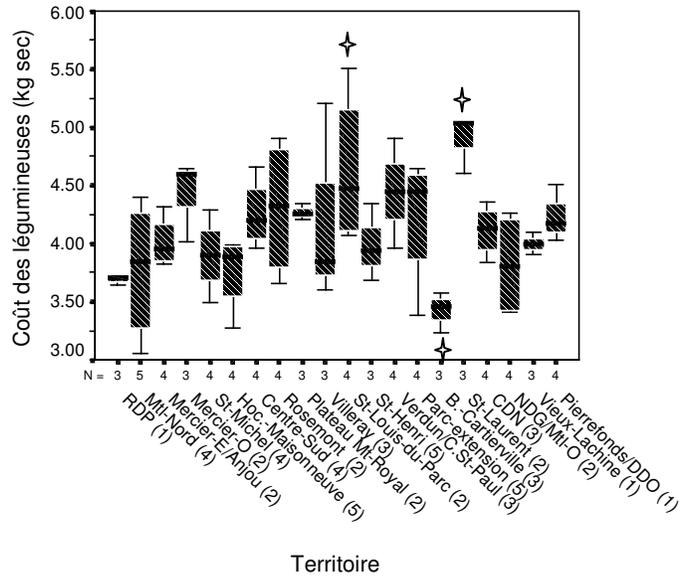
La Figure 8 fait voir que le coût du beurre d'arachide est statistiquement inférieur dans le territoire de Montréal-Nord (4) par rapport à ceux de Hochelaga-Maisonneuve (1), Plateau Mont-Royal (2), Saint-Louis-du-Parc (2) et Notre-Dame-de-Grâce/Montréal-Ouest (2) ( $p < 0,04$ ).



**Figure 8. Variations du coût du BEURRE D'ARACHIDE selon le territoire**

*Variations du coût du groupe des LÉGUMINEUSES selon le territoire*

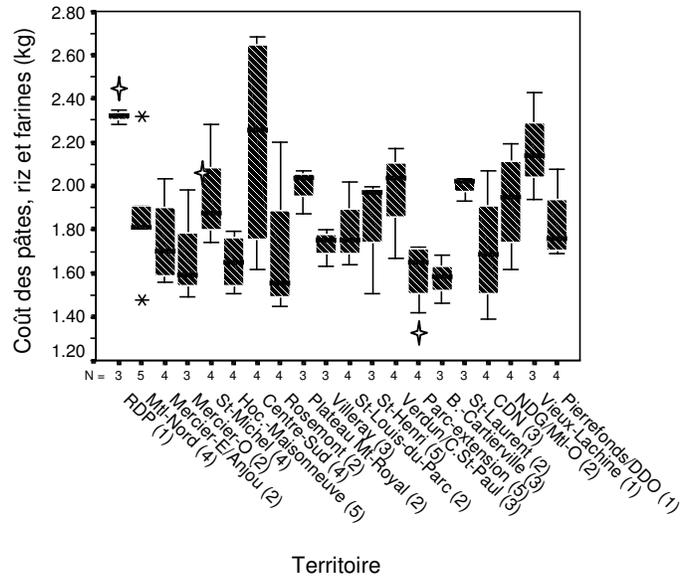
Dans la Figure 9, on constate que dans les territoires de Saint-Laurent (2) et de Saint-Louis-du-Parc (2), le coût des légumineuses est statistiquement plus élevé que dans celui de Bordeaux-Cartierville (3) ( $p < 0,05$ ).



**Figure 9. Variations du coût de la catégorie des LÉGUMINEUSES selon le territoire**

*Variations du coût du groupe des RIZ, PÂTES ALIMENTAIRES ET FARINE selon le territoire*

Sur la Figure 10, on voit que le coût des riz, pâtes alimentaires et farine est statistiquement plus élevé dans le territoire de Rivière-des-Prairies (1) que dans celui de Parc-Extension (5) ( $p < 0,05$ ).



**Figure 10. Variations du coût de la catégorie des RIZ, PÂTES ALIMENTAIRES ET FARINE selon le territoire**

*Variations du coût de la catégorie  
BEURRE/MARGARINE selon le territoire*

La Figure 11 fait voir que, sur les territoires de Saint-Henri (5) et de Pierrefonds (1), le coût du groupe beurre/margarine est significativement plus bas que sur celui de Rivière-des-Prairies (1) ( $p < 0,05$ ).

*Variations du coût de la catégorie  
CÉRÉALE POUR BÉBÉ selon le territoire*

On note sur la Figure 12 que le coût de la catégorie céréale pour bébé est statistiquement plus faible sur les territoires de Rosemont (2), Saint-Laurent (2) et Notre-Dame-de-Grâce/Montréal-Ouest (2) que sur celui de Côte-des-Neiges (3) ( $p < 0,04$ ).

*Variations du coût des catégories  
d'aliments selon la superficie des  
magasins*

L'effet de la superficie des magasins n'a pas été statistiquement significatif quant au coût de la majorité des catégories d'aliments, sauf chez les suivantes : lait, fromage, céréales, pain, poisson, foie, beurre/margarine, sucres et ingrédients divers ( $p < 0,05$ ).

Les laits écrémé et partiellement écrémé (1 % m.g.), le fromage et les céréales coûtent plus cher dans les épicerie de très petite surface que dans toutes les autres superficies ( $p < 0,04$ ).

Le coût du sucre est plus élevé dans les épicerie de très petites surfaces comparativement à celui des grandes et très grandes surfaces ( $p < 0,05$ ).

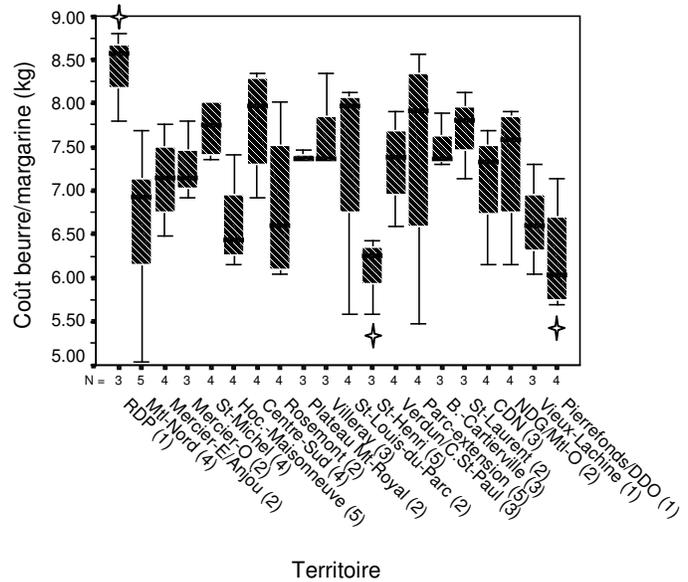
Le coût du poisson et de la catégorie beurre/margarine est plus élevé dans les très petites épicerie par rapport aux très grandes surfaces ( $p < 0,02$ ).

Le coût des ingrédients divers est plus élevé dans les très petites épicerie que dans les moyennes, grandes et très grandes surfaces ( $p < 0,02$ ).

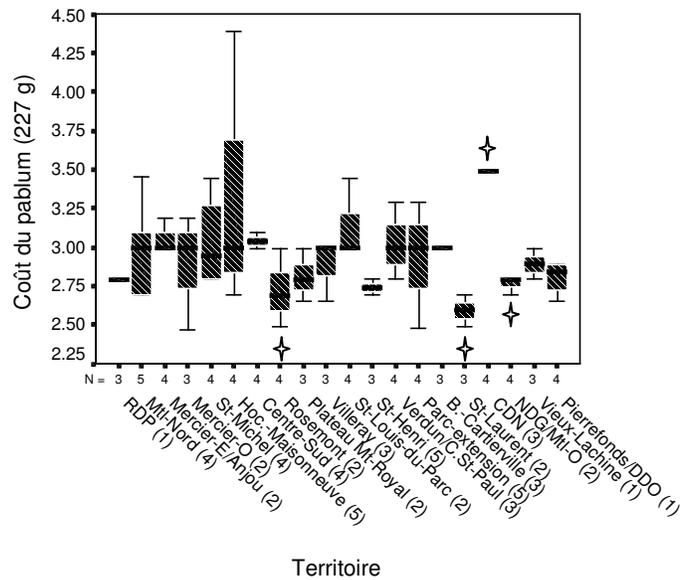
Il n'y a pas de différence significative par rapport à la taille des magasins pour les autres catégories d'aliments de même que pour le foie et le pain.

*Variations du coût des catégories d'aliments selon le statut socioéconomique des territoires*

Le coût des catégories d'aliments a été vérifié en relation avec le statut socioéconomique des territoires. Celui de la viande varie selon le statut socioéconomique ( $p < 0,05$ ), le plus bas se trouvant dans les territoires les plus économiquement faibles ( $r = -0,238$ ;  $p < 0,04$ ). Par ailleurs, l'association légèrement positive du coût des œufs avec le statut socioéconomique ( $r = 0,205$ ;  $p < 0,04$ ) n'est cependant pas



**Figure 11. Variations du coût de la catégorie BEURRE/MARGARINE selon le territoire**



**Figure 12. Variations du coût de la CÉRÉALE POUR BÉBÉ selon le territoire**

confirmée par ANOVA ( $p = 0,082$ ) : le statut socioéconomique n'a donc pas d'effet statistiquement significatif sur le coût des œufs comme sur celui des autres catégories d'aliments.

Soulignons qu'il ne manquait aucun aliment du PPN dans seulement 25 magasins (34 %) alors que jusqu'à 17 items n'ont pu être trouvés dans un des magasins. Des articles étaient absents de toutes les épicereries de certains territoires, notamment la graine de lin dans 34 magasins – seul item manquant dans 12 d'entre eux. Deux territoires : Villeray (3) et Parc-Extension (5) n'ont pas permis de rassembler tous les items du PPN. Il est plus facile de rassembler tous les aliments du PPN dans les magasins à très grande surface (> 30 001 pc), bien que dans quatre d'entre eux, il en manquait au moins un.

### SERVICE DE LIVRAISON

La disponibilité du service de livraison est un élément qui peut influencer l'accessibilité de l'approvisionnement en aliments.

#### Disponibilité selon le territoire

Sur la figure 13, on voit le nombre de magasins par territoire où le service de livraison est disponible. Quoiqu'il ne soit pas offert dans tous les magasins, ce service est néanmoins disponible dans tous les territoires. Toutefois, dans deux territoires, Saint-Louis-du-Parc (2) et Bordeaux-Cartierville (3), il n'y a qu'un magasin où il est possible de faire livrer les aliments achetés.

#### Disponibilité selon la superficie des magasins

La disponibilité du service de livraison varie selon la superficie des magasins (Figure 14). C'est dans les épicereries de très grande surface qu'il l'est le moins ( $p < 0,05$ ) : seulement la moitié de ces commerces l'offrent. Dans les magasins des autres tailles, l'offre du service de livraison va de 82 à 94 %.

#### Disponibilité selon le statut socio-économique des territoires

Dans la Figure 15, on voit que le service de livraison n'est pas moins disponible dans les territoires à très faible statut socioéconomique que dans ceux où ce statut est élevé ou moyen. Dans les territoires de statut socio-économique faible et faible à moyen, ce service est proportionnellement moins disponible que dans les autres. Aucune de ses données ne présente toutefois de valeur statistiquement significative.

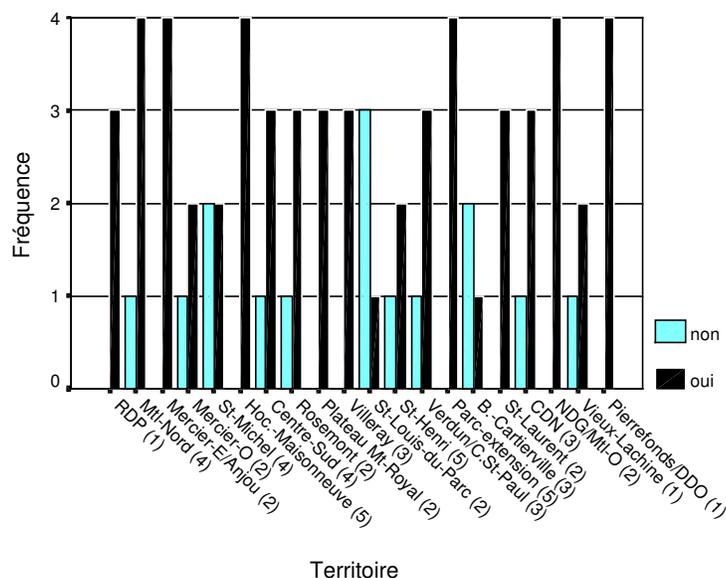


Figure 13. Disponibilité du service de livraison (nombre de magasins qui l'offrent) selon le territoire

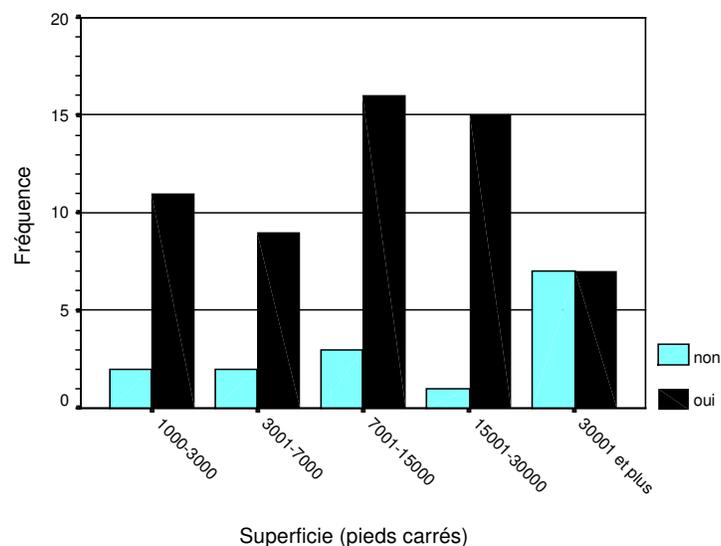


Figure 14. Disponibilité du service de livraison (nombre de magasins qui l'offrent) selon leur superficie

### Coût et conditions de l'offre

D'un magasin à l'autre, le coût du service de livraison varie de 0 à 5 \$ avant taxe. Toutefois, aucune analyse n'a pu être produite au sujet du coût de ce service dans le présent rapport.

Outre les frais, d'autres conditions peuvent être rattachées au service comme la limite des heures et des jours, l'exigence d'un montant d'achat minimum, etc. Il arrive aussi que des groupes d'âge particuliers jouissent d'un tarif réduit pour le service.

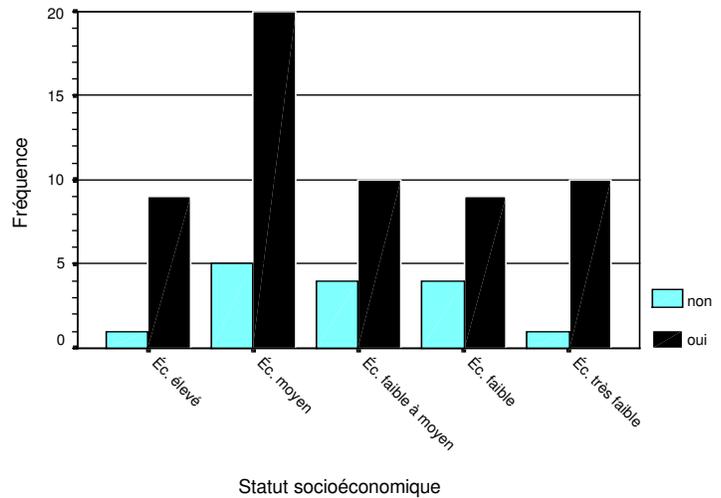


Figure 15. Disponibilité du service de livraison (nombre de magasins qui l'offrent) selon le statut socioéconomique des territoires

## DISCUSSION

### COÛT DU PPN

L'étude a établi le coût moyen de l'alimentation de base, nutritionnellement adéquate, telle que définie par le DDM dans son PPN. À plus ou moins 1 \$, ce coût se situe autour de 5,50 \$ par personne par jour (calculé à partir de celui de la famille-type) pour l'île de Montréal. Il est intéressant de noter au Tableau 16 que, dans le territoire de Verdun/Côte-Saint-Paul où le DDM fait le relevé de prix pour la publication « Coût minimum de régimes nutritifs », le coût médian obtenu se situe très près de cette moyenne. Rappelons que dans cette publication, un ajout de 5 % au coût du PPN est fait pour tenir compte des pertes possibles occasionnées par la manutention des aliments. Cet ajout porte, en janvier 2005, à 5,78 \$ le coût moyen de la version 2005 du PPN telle que présentée dans la Première partie.

En janvier 2004, le coût par personne par jour de la version 1991 du PPN était de 4,99 \$. En janvier 2005, en plus du relevé du prix des aliments de la version 2005 du PPN effectué pour les fins du projet, le DDM a aussi procédé au relevé des prix de la version 1991 qui s'est avéré être de 5,05\$ par personne par jour. On dispose ainsi de données qui permettent de faire la distinction entre l'évolution du coût du PPN associée à l'augmentation du coût des aliments durant l'année écoulée (0,012 %) et celle qui relève des modifications apportées au PPN lui-même pour la version 2005 en fonction des recommandations récentes en nutrition<sup>6-9</sup> et des tendances de la consommation<sup>10</sup>.

Comme on l'a mentionné au début de la Deuxième partie, la version 2005 du PPN comporte des modifications susceptibles d'en influencer le coût. Ainsi en est-il du remaniement des groupes d'âge qui touche le garçon de 14 ans et la fille de 9 ans\*, membres de la famille-type, qui comporte des besoins énergétiques et en protéines plus élevés à cause des écarts qui y sont de cinq ans plutôt que de trois. En appliquant les apports alimentaires requis pour combler ces besoins plus élevés, le coût par personne par

	Version 1991 du PPN			Version 2005 du PPN		
	Groupe d'âge	Calories	Protéines	Groupe d'âge	Calories	Protéines
Garçon	13 à 15 ans	2 823	101	Garçon, 14 à 18 ans	3 243	136
	16 à 18 ans	3 225	115			
Fille	7 à 9 ans	2 007	71	Fille, 9 à 13 ans	2 295	97
	10 à 12 ans	2 301	84			

jour de la version 1991 du PPN passe à 5,39 \$. C'est donc à ce coût qu'il convient de comparer celui de 5,78 \$ de la version 2005, soit un écart de 7 %. Celui-ci est attribuable d'une part à plus de variété introduite dans les catégories des fruits et des légumes, ce en fonction des statistiques de consommation, et d'autre part, à l'ajout d'une portion de poisson par semaine pour tenir compte des recommandations quant à l'apport en acides gras oméga-3<sup>8</sup>.

Rappelons que le coût par personne par jour du PPN est établi pour une unité familiale de quatre personnes. Pour les ménages de plus petite taille, l'ajout d'un certain pourcentage est indiqué pour tenir compte des pertes possibles associées aux formats utilisés, soit 5 % pour un ménage de trois personnes, 10 % pour un de deux, et 20 % pour une personne seule<sup>36</sup>.

#### *Coût du PPN selon les groupes d'âge et de sexe et le territoire*

La question centrale à laquelle voulait répondre cette étude était : « Une alimentation de base, nutritionnellement adéquate, coûte-t-elle la même chose partout sur l'île de Montréal? ». Si on considère les résultats seulement en termes de signification statistique, la réponse est oui, à l'exception du groupe des enfants de 1 à 3 ans (Figure 1). Le fait que les différences du coût du PPN d'un territoire à l'autre soient plus marquées pour ce groupe d'âge illustre le problème auquel font face les parents des familles à faible revenu : pour arriver à combler les besoins de leurs enfants, ils sont eux-mêmes moins bien nourris<sup>37</sup> ou réduits à rogner sur d'autres postes de dépenses.

#### *Coût du PPN selon la superficie des magasins*

La superficie des magasins est le facteur que l'étude fait voir comme ayant de l'influence sur le coût du panier, l'association s'avérant négative : le coût est plus faible avec l'augmentation de la taille des magasins. En effet, des différences statistiquement significatives ont été observées dans ce sens pour différents groupes d'âge et de sexe de même que pour certaines catégories d'aliments du PPN.

#### *Coût du PPN selon le statut socioéconomique des territoires*

Dans une vision de sécurité alimentaire, il serait souhaitable que le coût des aliments de base soit moins élevé dans les quartiers économiquement défavorisés : cela rendrait l'alimentation saine plus abordable pour les gens à risque d'insécurité alimentaire. Si l'on considère les résultats de l'étude (Tableau 16) pour les territoires à très faible statut socioéconomique, ils sont à cet égard discordants. En effet, si le coût du PPN est parmi les plus bas dans Saint-Henri, il se situe entre la médiane et la moyenne dans Hochelaga-Maisonneuve et Parc-Extension. Et, dans Centre-Sud (Des Faubourgs), un territoire au statut socioéconomique faible, le coût du panier est parmi les plus élevés. En général, les résultats de l'étude n'indiquent pas de tendance à un ajustement du coût du PPN en fonction du seul statut socioéconomique des territoires.

#### *Coût du PPN selon la superficie des magasins et le statut socioéconomique des territoires*

Sur la Figure 4 où la superficie des magasins est considérée en relation avec le statut socioéconomique des territoires, la tendance à la diminution du coût du panier à mesure que la taille des magasins augmente est confirmée. Globalement, ces résultats confirment l'opinion populaire selon laquelle les aliments coûtent moins cher dans les magasins de grande surface. Toutefois, deux éléments discordants doivent être soulignés.

- Deux écarts importants par rapport à la tendance générale y apparaissent quant au coût du panier dans les magasins de petite surface (3 001 à 7 000 pc) où, comparativement aux très petites surfaces (1 000 à 3 000 pc), il est :
  - plus élevé dans le statut socioéconomique moyen, ce qui est contraire à la tendance;
  - nettement plus bas dans le statut socioéconomique faible, se situant dans ce cas presque au même niveau que dans les grandes surfaces (15 001 à 30 000 pc) pour ce même statut socioéconomique.

Après vérification de la localisation des magasins concernés, il semble que dans leur cas, exceptionnellement, les prix soient en meilleure concordance avec la capacité de payer des populations qui vivent à proximité.

- Dans les territoires à statut socioéconomique très faible, la tendance à la diminution du coût du panier avec l'augmentation de la taille des magasins est presque nulle. Et, de surcroît, le coût du PPN dans les grandes et très grandes (> 30 001 pc) surfaces y est plus élevé que pour tous les autres statuts socioéconomiques.

Les différences territoriales présentées dans l'étude doivent toutefois être interprétées avec beaucoup de prudence. D'une part, comme seulement une partie des magasins d'alimentation de chaque territoire est représentée, on ne peut généraliser les résultats pour l'ensemble. D'autre part, les magasins d'un territoire donné peuvent chacun avoir une clientèle cible différente. De plus, même si l'échantillon des magasins répartis géographiquement dans 20 territoires sur l'île a été établi avec rigueur, le risque de biais demeure. En effet, les frontières des territoires ne sont pas étanches et des populations de profil socioéconomique divers peuvent être adjacentes à un magasin donné<sup>38</sup>. Il est également possible que des épiceries en milieu économiquement défavorisé soient amenées à vendre les aliments de base un peu plus cher vu que ceux-ci représentent le noyau de vente qui leur permet de faire du profit alors que, par ailleurs, dans des territoires plus favorisés, la vente de produits plus fins puisse représenter une plus grande opportunité de rentabilité. Cela pourrait expliquer en partie certains des résultats obtenus en regard du statut socioéconomique.

Nonobstant ce qui précède, les discordances observées à la Figure 4, particulièrement en ce qui regarde les territoires à très faible statut socioéconomique où le coût du PPN n'est pas influencé par la taille des magasins, sont inquiétantes du point de vue de la sécurité alimentaire. Il est aussi intrigant de constater que dans la majorité des cas, le coût du PPN s'avère plus élevé dans les territoires dont le statut socioéconomique est le plus faible (Tableau 16). Bien entendu, les analyses pour évaluer les différences statistiques entre les territoires et leur statut socioéconomique comportent des limites. Les ANOVA conduites utilisent les moyennes de coût par territoire et par statut socioéconomique, moyennes que l'on sait possiblement influencées par des variations à l'intérieur d'un groupe. Les données de l'étude confirment des variations notables, ce qui réduit le pouvoir statistique. Les résultats de l'étude n'en renforcent pas moins l'idée que le coût des aliments de base n'est pas le même partout à Montréal. L'alimentation de base, nutritionnellement adéquate, représentée par le PPN n'apparaît donc pas également accessible à tous.

## *COÛT DES CATÉGORIES D'ALIMENTS*

### *Coût des catégories d'aliments selon le territoire*

Des différences significatives du coût des catégories d'aliments suivantes du PPN : lait (entier); œufs; viande; beurre d'arachide; légumineuses; riz, pâtes alimentaires et farine; beurre/margarine; et céréale pour bébé ont été observées entre les territoires, ce qui n'est pas le cas pour les autres. Soulignons que parmi les aliments dont le coût diffère selon les territoires, le lait, les œufs, la viande, le beurre d'arachide et les légumineuses sont de bonnes sources de protéines, ce qui est d'intérêt au plan nutritionnel, particulièrement pour les périodes de croissance (enfance, adolescence, grossesse et lactation).

### *Coût des catégories d'aliments selon la superficie des magasins*

Comme pour le coût du panier, c'est la taille des magasins qui dans l'étude influence le plus le coût des d'aliments : ils sont significativement plus chers, notamment dans des épiceries de très petite surface comparativement aux magasins de grande et très grande taille.

### *Coût des catégories d'aliments selon le statut socioéconomique des territoires*

Seul le coût de la catégorie de la viande est influencé de façon statistiquement significative par le statut socioéconomique des territoires, l'association en étant positive – le prix le plus bas se trouvant en territoires à faible statut socioéconomique : Montréal-Nord (4) et Parc Extension (5). À l'inverse, les œufs font voir une association légèrement négative, leur coût augmentant lorsque le statut économique du

territoire diminue et le prix le plus faible se trouvant dans Pierrefonds (1), un territoire dont le statut socioéconomique est élevée ; toutefois, cette association négative n'est pas statistiquement significative lorsque mesurée par ANOVA. Ici encore, ce sont des aliments qui sont de bonnes sources de protéines dont le coût varie.

Les différences de coût des catégories d'aliments (et conséquemment du PPN) selon les territoires et le statut socioéconomique peuvent s'expliquer par plusieurs facteurs. Un de ceux-là est la qualité du relevé de prix, celui-ci ayant été réalisé par une personne ressource différente dans chaque territoire, et celle-ci, bien qu'ayant reçu une formation en vue de ce relevé, en était dans la plupart des cas à sa première expérience du genre. Comme prévu, des prix ont dû être relevés pour des produits de substitution à de ceux identifiés dans le PPN, causant possiblement des variations de prix.

Dans les cas où aucune substitution n'a été effectuée, le produit a été identifié comme manquant. L'utilisation de prix médians faite dans ces cas crée une certaine uniformisation qui peut ne pas correspondre à la réalité. Il est en effet possible que le produit manquant soit habituellement disponible dans le magasin même s'il ne s'y trouvait pas au moment du relevé. Il est aussi possible que la personne qui effectuait le relevé ne l'ait pas trouvé même s'il était dans le magasin. L'étude peut donc avoir été privée de variations de prix réelles pour certains aliments quoique, si on fait exception de la graine de lin, on peut dire que la majorité des aliments de base jugés essentiels se retrouvaient dans chaque territoire.

Enfin, il est aussi possible que certains prix relevés aient été des « spéciaux » malgré l'emphase mise lors de la formation sur le besoin de relever des prix réguliers. Pour certains aliments, en effet, le « prix du marché » ne permet pas de déterminer s'il s'agit du prix régulier ou d'un spécial de la semaine, qu'on pense à la viande, aux fruits et aux légumes en particulier.

### *SERVICE DE LIVRAISON*

Outre le coût des aliments, la disponibilité du service de livraison est un facteur qui peut influencer l'accessibilité aux aliments de base. Lorsqu'il est disponible, le coût de ce service varie beaucoup dans les magasins de l'étude. Gratuit à quelques endroits, il va jusqu'à 5 \$ avant taxes dans d'autres. Un coût additionnel non souhaitable lorsque le budget est restreint. De plus, l'accessibilité au service est souvent assortie de diverses conditions comme l'exigence d'un montant minimum d'achats, la limite d'un créneau horaire restreint ou de la distance où le service est offert, etc.

#### *Service de livraison selon la superficie des magasins*

Les magasins à très grande surface offrent beaucoup moins le service de livraison que les autres (Figure 14). Cela pose une réelle limite à l'accessibilité. Ces supermarchés offrent généralement de meilleurs prix mais leur situation rend leur accès problématique pour les personnes à risque d'insécurité alimentaire. En effet, ces magasins sont souvent difficilement accessibles en transport en commun. De toute façon, le fait de devoir utiliser les transports en commun constitue en soi, jusqu'à un certain point, une limite à la quantité de provisions. Leurs stationnements sont immenses, exigeant de longs déplacements difficiles pour la personne âgée, celle dont la mobilité est réduite, la femme enceinte ou la personne avec des enfants. Quant au recours à un taxi, il y a de fortes chances qu'il annule les économies à réaliser sur le prix des aliments.

#### *Service de livraison selon le statut socioéconomique des territoires*

Dans les territoires à statut socioéconomique faible, et faible à moyen, moins d'épicerie offrent le service de livraison comparativement à ceux dont le statut socioéconomique est élevé, moyen et très faible (Figure 15). La plupart des magasins en territoire au statut socioéconomique très faible offrent le service de livraison : peut-être s'agit-il de la réponse de ces commerçants au problème de mobilité réduite (pas de voiture ou autre) qu'ils ont identifié chez leur clientèle.

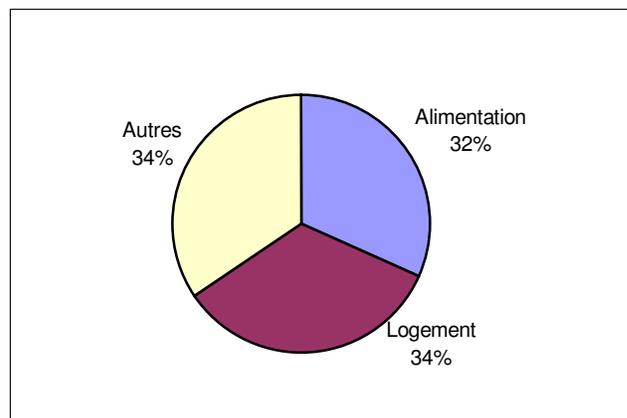
Comme pour le coût du PPN et des catégories d'aliments, les résultats quant au service de livraison ne peuvent être généralisés étant donné que l'étude n'a pas été réalisée dans tous les magasins d'alimentation de chaque territoire.

### EN SITUATION D'INSÉCURITÉ ALIMENTAIRE

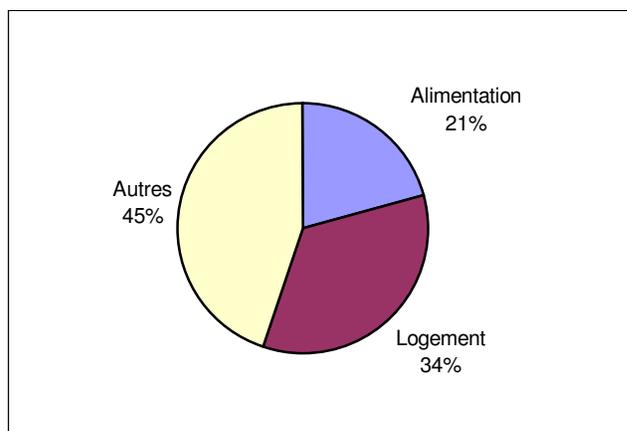
Même si elles ne sont significatives au plan statistique, les différences notées du coût du PPN sont suffisamment importantes pour constituer un écueil significatif en situation d'insécurité alimentaire. En effet, le coût du panier par personne par jour varie de presque 2 \$, passant de 4,71 \$ dans l'épicerie où il était le moins cher à 6,61 \$ là où il était le plus cher. Pour la famille-type de quatre personnes, cela signifie une différence de 55,86\$ par semaine lorsque l'on tient compte de l'ajout de 5 % pour les pertes inévitables dues à la manipulation des aliments.

À 5,78 \$ par personne par jour, le coût mensuel du PPN s'élève à 695,91 \$\* pour la famille-type de quatre personnes. Sur la Figure 16, on voit que ce montant représente 32 % des besoins de confort minimum<sup>39</sup>, le coût moyen d'un logement pour une telle famille à Montréal (744,90 \$, soit 546,95 \$ plus les coûts d'électricité et de chauffage), 34 %, et celui des autres besoins (752,64 \$ pour les vêtements, transport, téléphone, frais scolaires, etc.), 34 %. Le coût de ces besoins dits de confort minimum est de 2 193,44 \$ par mois. Le revenu mensuel d'une telle famille recevant l'aide sociale se serait situé entre 1 853 \$ et 2 206 \$ (prestations pour enfants et crédits de taxe inclus) en janvier 2005.

Or plusieurs des postes de dépenses des autres besoins sont difficilement compressibles comme le montrent les statistiques de consommation<sup>40</sup> à la Figure 17. C'est à ces besoins autres que les ménages québécois ayant un revenu inférieur à 22 000 \$ par année consacrent la plus large part de leur revenu (45 %), au détriment de l'argent disponible pour l'achat des aliments. En fait, les sommes consacrées à l'alimentation par les personnes à faible revenu s'avèrent nettement inférieures à ce qui est requis pour combler leur besoins nutritionnels. Le coût du PPN s'avère au-dessus de la capacité de payer de plusieurs à Montréal, ce qui laisse croire que leur statut nutritionnel risque d'être fortement compromis.



**Figure 16. Répartition des postes de dépenses pour la famille-type de quatre personnes : % des besoins selon les données du budget de confort minimum (DDM)**



**Figure 17. Profil de consommation des Québécois par poste de dépenses pour le 1<sup>er</sup> quintile de revenus (22 000 \$ par année ou moins)**

\* 5,78 \$ x 4 (personnes) x 7 (jours) x 4,3 (nombre moyen de semaines par mois)

Ces constatations font voir que, comme cela a été déjà été souligné ailleurs<sup>41</sup>, les données du budget de confort minimum du DDM se rapprochent de la définition absolue de pauvreté sans tenir compte des évolutions dans les modes de vie et de l'élévation du niveau de vie.

De plus, les données des Figures 16 et 17 indiquent que la portion des dépenses pour le logement des gens à faible revenu est plus élevée que les 30 % ou moins du revenu suggérés comme acceptables<sup>42</sup>. Notons que dans une étude réalisée auprès de sa clientèle, le DDM avait constaté que 76 % des familles consacraient plus de 30 % de leur revenu au coût du logement.<sup>43</sup>

## CONCLUSION

Cette étude a été réalisée au moyen d'un relevé des prix des aliments figurant au PPN du DDM dans 73 magasins d'alimentation répartis sur 20 territoires de CLSC de Montréal les 18, 19 et 20 janvier 2005. Les magasins de type « dépanneur » de superficie de moins de 1000 pieds carrés en ont été exclus parce qu'on peut s'y attendre à moins de variété, particulièrement en ce qui a trait à certaines catégories d'aliments du PPN comme les viandes, fruits et légumes.

Aucun des territoires de l'étude ne s'est avéré vraiment problématique quant à la question de pouvoir rassembler les items du PPN. Toutefois, ils sont très hétérogènes et il n'est pas possible de formuler de règles s'appliquant à un territoire complet.

L'étude a confirmé la tendance à observer des prix plus bas dans les magasins de plus grandes surfaces comparativement aux autres. Les territoires au statut socioéconomique très faible font cependant exception à cet égard. Outre la superficie des magasins, l'étude n'a pas identifié de facteur prédictif du coût de l'alimentation, que ce soit pour des catégories d'aliments ou en fonction du statut socioéconomique des territoires. Ces résultats confirment ce qui a été constaté dans quelques projets menés par la DSP où l'on a constaté l'hétérogénéité de la disponibilité, de l'accessibilité ou de la consommation de différents produits alimentaires dans les territoires de l'île de Montréal, et cela sans égard à leur statut socioéconomique<sup>44</sup>.

Bien que la portée de l'étude comporte des limites, les résultats obtenus donnent tout de même une idée des limites l'« Accessibilité à une alimentation de base, nutritionnellement adéquate » pour les personnes à risque d'insécurité alimentaire. Le coût du PPN, pourtant constitué d'aliments de base, demeure prohibitif pour les ménages à faible revenu, potentiellement au détriment de leur santé. Malheureusement, l'alimentation demeure un poste de dépenses plus facilement compressible que plusieurs autres.

Il apparaît fondamental de fournir aux personnes à risque d'insécurité alimentaire des moyens de maximiser leurs ressources par une gestion budgétaire saine. C'est dans ce but que le DDM publie chaque année les publications « Budget de subsistance et budget de confort minimum » et « Coût minimum de régimes nutritifs ». Dès 2006, ces publications incluent les valeurs du nouveau PPN (version 2005).

## Troisième partie

### Groupes de consultation

---

#### INTRODUCTION

Le projet « Accessibilité à une alimentation de base, nutritionnellement adéquate » comportait la tenue de deux groupes de consultation au cours desquels, après avoir participé au relevé des prix, les personnes ressources ont eu l'occasion d'échanger au sujet des pistes de solution qu'elles considèrent pouvoir être envisagées en vue de la correction de la présence d'insécurité alimentaire à Montréal. Les groupes de consultation, tenus les 21 et 27 juin 2005, ont respectivement réuni quatre et cinq des personnes ressources (Annexe 3) en présence de M<sup>mes</sup> Lise Bertrand, responsable du dossier de la sécurité alimentaire à la DSP de Montréal et Jackie Demers, modératrice. L'ordre du jour et le plan de discussion des échanges de ces rencontres sont présentés à l'Annexe 9.

Rappelons ici que la DSP considère qu'il y a sécurité alimentaire lorsque :

- toute une population a accès en tout temps, et en toute dignité, à un approvisionnement alimentaire suffisant et nutritif, à coût raisonnable, et acceptable au point de vue social et culturel;
- les individus ont un pouvoir d'achat adéquat;
- les individus ont accès à une information simple et fiable qui confère des habiletés et qui permette des choix alimentaires éclairés.

D'autre part, elle considère qu'il y a insécurité alimentaire lorsque :

- on manque d'aliments;
- on a peur d'en manquer;
- on subit des contraintes dans le choix de ses aliments, contraintes qui affectent la qualité nutritionnelle du régime.

#### SOMMAIRE DES ÉCHANGES

L'insécurité alimentaire est une situation complexe qui résulte de plusieurs facteurs. Pour l'enrayer, il est impératif de travailler au niveau de tous ces déterminants en adoptant une approche globale. Les groupes de consultation avaient pour but de dégager des pistes de solution en vue de l'atteinte de la sécurité alimentaire. Leurs échanges ont particulièrement mis l'emphase sur ce besoin d'intervenir globalement. Ils ont aussi permis de cerner les limites des initiatives et ressources actuellement disponibles pour contrer l'insécurité alimentaire et d'identifier des points d'intervention et stratégies pouvant y pallier. Les voici, organisés par obstacle majeur à la sécurité alimentaire et par niveau d'intervention.

#### *FAIM*

En situation d'insécurité alimentaire, le premier constat, c'est la faim. Principal symptôme de l'insécurité alimentaire, elle doit être enrayerée sans quoi la capacité d'agir sur l'insécurité alimentaire est nulle. Le dépannage offert par les organismes communautaires, que ce soit au moyen de la distribution directe d'aliments ou celle de bons échangeables contre de la nourriture, reste donc un besoin essentiel.

Le hic, c'est qu'actuellement le dépannage alimentaire n'est plus seulement une mesure d'urgence. Il est souvent fourni sur une base régulière aux gens dans le besoin, ce qui va à l'encontre de la notion de

sécurité alimentaire. Il n'est en effet ni respectueux de la dignité des personnes, ni socialement acceptable, qu'une partie de la population doive systématiquement recourir au dépannage pour se nourrir. Ainsi institutionnalisé, le dépannage alimentaire illustre la nécessité d'enrayer les causes de l'insécurité alimentaire et non seulement la faim qui en résulte.

Faute de disposer d'autres données, on peut utiliser la mesure de la faim\*, i. e. la fréquence des recours à du dépannage, le nombre objectif de personnes aidées ou de dépannages offerts, comme marqueur de la situation de la sécurité alimentaire et de son évolution. On peut surtout espérer que les mesures suggérées seront mises sur pied pour améliorer la situation de la faim à Montréal.

## *PAUVRETÉ*

La précarité financière est le principal obstacle à la sécurité alimentaire. Avec un faible revenu, peu d'argent est disponible pour l'achat des aliments.

### *Faible revenu*

Certaines conditions font en sorte que des gens ont de très faibles revenus, voire n'en ont pas du tout : immigration récente, maladie ou perte de capacité à travailler, perte d'emploi, faible scolarité, problèmes familiaux, etc. Les personnes qui vivent ces situations ont besoin non seulement d'aide financière, quelque en soit la forme et la source, mais aussi de soutien dans les démarches qu'elles doivent faire pour surmonter les causes de leur faible revenu : recherche d'emploi, apprentissage de la langue, demande de prestations, acquisition de connaissances en alimentation et nutrition, etc.

### *Coût des services essentiels*

Avec le salaire minimum pour les travailleurs ou, lorsqu'on est sans emploi, l'aide sociale ou les prestations de l'assurance emploi, le revenu des ménages est souvent inadéquat à couvrir même les besoins de base. Une fois payés loyer, chauffage, électricité<sup>⊗</sup> et téléphone, il reste très peu d'argent pour l'habillement et la nourriture, pourtant eux aussi des besoins primaires. Plus compressibles que les premiers, ils sont plus souvent négligés. La mise en place d'une mesure permettant de couvrir tous les besoins de base, qu'on la nomme « revenu minimum garanti » ou autrement, apparaît nécessaire. Il faut que cesse l'escalade des prix des services essentiels ou, du moins, que l'application de leur augmentation tienne compte du revenu des ménages.

Par ailleurs, il est intéressant de constater que, parmi les services essentiels, seule l'alimentation fait l'objet de mesures d'approvisionnement d'urgence et de dépannage. Il est pratiquement impossible d'avoir un accès similaire pour d'autres biens et services essentiels comme un toit ou l'électricité. En appuyant des initiatives comme celle du FRAPRU<sup>‡</sup>, par exemple, et en faisant pression sur les instances (conseil municipal, gouvernements et compagnies qui offrent ces services de base), on pourrait obtenir des mesures pour augmenter la part des petits budgets allouée à la nourriture. Différents organismes de lutte contre la pauvreté proposent des mesures pour faciliter l'accès aux services essentiels pour les gens à faible revenu. Ces propositions doivent être appuyées par les initiatives et ressources pour contrer l'insécurité alimentaire parce qu'elles sont intrinsèquement liées à leur but.

---

\* On fait sans doute ici référence aux données publiées annuellement par Moisson Montréal sous le titre « La faim en chiffres » à la suite d'un relevé obtenu des organismes desservis par la banque alimentaire.

⊗ Le taux d'effort pour se loger a été identifié comme un frein à la capacité de satisfaire les besoins nutritionnels<sup>43</sup>.

‡ Front d'action populaire en réaménagement urbain.

### *Prix des aliments*

Alors que l'adoption de mesures pour augmenter la part du revenu disponible pour l'alimentation est une option, une autre avenue d'intervention possible est le prix même des aliments. On constate en effet que plusieurs aliments à inclure dans un régime alimentaire sain coûtent plus cher que des aliments camelotes, ce qui fait que les gens achètent ces derniers au détriment des premiers. Le prix du lait par rapport à celui des boissons gazeuses est l'exemple le plus flagrant de cet état de choses. Une révision des règlements de mise en marché des aliments, selon leur valeur nutritive et leur contribution à la santé, s'impose. Les politiques de fixation des prix existantes doivent être renforcées et d'autres méritent d'être établies. De plus, leur application doit être rigoureuse pour assurer le respect des normes définies. De telles initiatives mises de l'avant en concertation avec les gouvernements, les producteurs, les marchands d'alimentation, etc. pourraient contribuer à rendre moins prohibitif le coût d'une alimentation saine.

Une taxe sur la « malbouffe » est aussi une solution proposée ces derniers temps. Cependant, elle ne réglerait pas la situation d'insécurité alimentaire et pourrait même au contraire l'aggraver — en payant plus cher les aliments auxquels ils sont habitués, les ménages pourraient en venir à négliger encore davantage les aliments nutritifs. Par contre, jumelée à une meilleure mise en marché et au contrôle des prix des aliments sains de base, son application pourrait probablement faire partie des solutions à l'insécurité alimentaire.

Plusieurs initiatives d'organismes communautaires (groupes d'achats, épicerie économiques, magasins achetant à rabais, jardins collectifs, etc.) contribuent à ce que des ménages en situation d'insécurité alimentaire paient moins cher leurs aliments comparativement à l'approvisionnement régulier dans les épicerie et supermarchés. De plus, ces mesures offrent un cadre plus approprié pour la promotion d'aliments sains. De telles solutions peuvent être mises de l'avant tant par des organismes existants que par des groupes de citoyens motivés qui décident de s'entraider.

La taille des ménages influence, elle aussi, le coût des aliments nécessaires pour combler les besoins des personnes. Ainsi, les formats disponibles sur le marché ne conviennent pas nécessairement pour les personnes qui vivent seules. C'est là un autre aspect à considérer lors de la mise sur pied d'initiatives pour contrer l'insécurité alimentaire en adaptant les ressources offertes à la situation des personnes que l'on souhaite aider.

### *Gestion budgétaire et endettement*

On peut aussi observer de l'insécurité alimentaire en présence de la gestion inadéquate d'un revenu en principe suffisant pour couvrir les besoins de base. Des ateliers d'information sur la saine gestion du revenu peuvent aider à pallier à ce problème. Des problématiques autres que le manque d'aptitude à la gestion peuvent toutefois être à l'origine de l'incapacité à joindre les deux bouts : la dépendance à l'alcool, aux drogues ou au jeu, de même que certaines maladies mentales peuvent être en cause. Des ressources additionnelles pour soutenir la modification de ces comportements sont alors requises.

La sécurité alimentaire est étroitement liée à la situation financière des ménages. Bien qu'il existe des solutions pour atténuer ce problème, plusieurs intervenants notent que bien des personnes vivant une situation d'insécurité alimentaire sont non seulement pauvres sur le plan financier, mais aussi démunies dans un sens plus large. Isolement social, mobilité réduite ou encore santé physique ou mentale fragile, etc. sont des exemples de conditions qui s'ajoutent à et aggravent l'insuffisance du revenu.

## **SYSTÈME AGROALIMENTAIRE**

Le système agroalimentaire comprend plusieurs intervenants : producteurs agricoles, transformateurs, réseaux de distribution, commerçants, etc. avant que les aliments ne parviennent au consommateur. Tous ces intervenants ont des intérêts, des définitions, des procédures et des impacts différents. Malgré la forte

compétition entre eux, leur concertation est requise pour que le système soit globalement efficace, ce qui, au passage contribuera à la sécurité alimentaire.

#### *Prix des aliments*

Il apparaît essentiel de renouveler la façon d'établir le prix des aliments puisqu'elle contribue, en partie, à l'insécurité alimentaire. Est ici en cause le prix très bas des produits transformés ou artificiels, riches en énergie mais faibles en nutriments, comparativement au prix plus élevé d'aliments sains qui doivent être produits et transportés à grands frais.

Comme mentionné précédemment, une taxe sur la « malbouffe » appliquée isolément pourrait empirer la situation plutôt que l'améliorer. Toutefois, si cette mesure accompagnait une réduction du prix des aliments sains, soit par un contrôle strict (prix plafond pour certains aliments vs prix plancher pour d'autres), soit par le soutien des producteurs ou des épiciers qui les offrent, elle pourrait peut-être s'avérer efficace.

Il y aurait également lieu de faire en sorte qu'une partie des aliments disponibles en épicerie soient produits localement. Les produits locaux cadrent dans la solution à l'insécurité alimentaire en réduisant le coût du transport et en créant de l'emploi chez nous. La promotion des produits locaux et leur disponibilité en abondance sera bénéfique pour toute la société en réduisant les conséquences néfastes de l'importation massive de produits étrangers telles les pertes d'emploi.

#### *Innocuité des aliments*

Des procédures pour le transport, l'entreposage, la préparation, etc. des aliments doivent être définies et rigoureusement suivies pour leur conserver la meilleure qualité possible dans le sens des normes HACCP\*. Des normes gouvernementales quant à la composition des aliments peuvent aussi faire une différence, en assurant l'interdiction d'ingrédients jugés inadéquats, voire dangereux.

#### *Marketing, publicité, visibilité*

En plus de la mise en marché sous la gouverne des producteurs agricoles, sont incluses sous cette rubrique les politiques de détermination des prix, de taxation et de publicité de même que les prises de position des marchands d'alimentation en matière sociale et économique, le tout se répercutant au bout du processus sur le prix payé par le consommateur.

Une réglementation de la commercialisation visant la promotion des aliments sains apparaît nécessaire. Celle-ci devrait établir des balises précises à l'intention de toutes les instances qui interviennent dans la chaîne qui va de la production des aliments jusqu'au moment où ils atteignent le consommateur. Elle pourrait autant prévoir des programmes incitatifs (avantage fiscaux ou autres) au virage santé qu'imposer des limites (quotas) aux aliments camelotes ou sanctionner la désinformation.

Face aux milliards de dollars investis en publicité d'aliments camelotes, un formidable effort de promotion devrait être déployé pour améliorer la visibilité des aliments sains et faire connaître leurs bienfaits, autant par les gouvernements que les institutions publiques et privées oeuvrant dans les domaines de l'alimentation et de la santé.

Les magasins d'alimentation ont aussi un rôle à jouer dans la promotion des aliments sains : la réorganisation des rayons pour mettre en valeur les bons achats et les aliments de base, la création d'activités éducatives ou promotionnelles relatives à la saine alimentation, la disponibilité d'une diététiste pour répondre aux interrogations des clients sur les produits disponibles, la diffusion de recettes

---

\* *Hazard Analysis of Critical Control Points*, normes déjà utilisées chez plusieurs transformateurs, notamment dans les industries laitière et bouchère.

économiques, l'union ou la collaboration avec des producteurs locaux pour promouvoir les aliments d'ici, etc. sont autant de mesures à leur disposition pour ce faire.

#### *Développement de sources alternatives d'approvisionnement*

L'organisation de groupes d'achat, de coopératives, d'épicerie économiques, de jardins collectifs, etc. devrait être encouragée, non seulement dans les organismes communautaires mais aussi dans les milieux où les gens vivent, les habitations à loyer modique (HLM) par exemple. De même, la recherche de moyens pour faciliter la distribution directe des aliments des producteurs locaux aux clients pourrait permettre de diminuer le coût des aliments frais et ainsi les rendre plus accessibles.

#### *BESOIN D'ÉDUCATION*

L'ensemble des mesures propres à contrer l'insécurité alimentaire ne seront efficaces que si les gens, tant consommateurs que décideurs, sont dûment informés et sensibilisés. D'où le besoin d'éducation, comprise comme moyen non seulement de permettre l'acquisition de connaissances et de compétences mais aussi de favoriser le respect des valeurs sur lesquelles se fonde une société. De diverses façons, elle peut contribuer à diminuer la vulnérabilité des personnes qui vivent de l'insécurité alimentaire.

#### *Connaissances en alimentation*

En tout premier lieu, il faut que les consommateurs aient les connaissances pour reconnaître les aliments sains et éviter les pièges du marketing et de la publicité. On constate en effet que plusieurs des aliments du PPN du DDM ne se retrouvent pas dans les achats réguliers des gens en situation d'insuffisance de revenu. Par ailleurs, un revenu suffisant n'est pas nécessairement garant d'une alimentation saine. La nutrition et son rôle fondamental pour la santé se doit d'être présenté comme un geste proactif pour réaliser des économies à long terme, tant collectivement (coût du système de santé affecté aux maladies chroniques) que personnellement (coût des médicaments et autres conséquences associées aux maladies chroniques comme la perte d'emploi). N. B. De l'information à ce sujet est accessible en ligne<sup>45</sup>.

L'information véhiculée doit aussi inclure le choix d'aliments sains dans une optique d'économie. Il faut renverser la perception selon laquelle manger sainement coûte cher. Reprenons l'exemple du lait et des boissons gazeuses. À première vue, le lait coûte beaucoup plus cher, mais lorsqu'on compare les prix selon la valeur en protéines, l'achat de lait apparaît plus avantageux de façon concluante. Des exemples de cette nature foisonnent et peuvent grandement contribuer à aider les gens à obtenir le maximum de nutrition avec les sommes dont ils disposent pour se nourrir. L'utilisation cohérente des rabais offerts dans les promotions des chaînes d'alimentation est une autre façon d'en avoir plus pour son argent. Soulignons que, après en avoir fait la vérification, la DSP a constaté que l'opinion selon laquelle les meilleurs rabais sont offerts au moment où les gens démunis n'ont plus d'argent, i. e. les dernières semaines du mois, est erronée.

Le programme éducatif se doit aussi d'inclure de l'information sur les avantages de privilégier les produits locaux.

#### *Compétences en alimentation*

Au-delà de l'information objective sur les aliments en comparant valeur nutritive, prix, quantité et qualité, le programme éducatif doit comporter des moyens pour motiver les participants à changer leurs habitudes alimentaires. Il doit aussi et surtout permettre d'acquérir les compétences relatives à l'organisation et à la planification des achats et des repas, à la préparation et la conservation des aliments. Cela inclut la capacité de décider du menu pour le ménage, d'utiliser sa créativité pour cuisiner, d'acheter les aliments en évitant les pièges du marketing et de la publicité, de maximiser le rendement des aliments achetés, donc de l'argent investi dans les aliments, de préparer et conserver les aliments de façon sécuritaire, de reconnaître les vrais « spéciaux » et de développer des stratégies pour pouvoir en profiter. Des exemples

dans ce sens se retrouvent dans les cuisines collectives, certains ateliers de cuisine ou d'organisation culinaire, plusieurs tours de supermarché interactifs, les jardins collectifs, etc. Ces initiatives donnent aux participants l'occasion d'intégrer les concepts de la saine alimentation dans le cadre d'une situation concrète et représentative.

Les services d'aide au budget mentionnés précédemment amènent les gens à développer des aptitudes de gestion financière qui contribuent à améliorer leur situation en leur permettant d'éviter ou de réduire l'endettement, d'augmenter la part de leur budget allouée aux aliments et d'améliorer leur qualité de vie. Ces cours ou ateliers cadrent indéniablement dans un programme global d'éducation visant l'atteinte de la sécurité alimentaire.

#### *Soutien des valeurs sociales*

L'éducation est aussi requise à un niveau qui transcende les connaissances et aptitudes, celui des valeurs sociales. Les intervenants en sécurité alimentaire observent dans notre société une perte des valeurs qui se traduit par : peu de temps passé en famille d'où peu de temps pour cuisiner et apprendre aux enfants à se débrouiller; peu de motivation à investir du temps pour mieux manger; individualisme qui minimise le partage, l'échange de services, de connaissances et de compétences; dé-responsabilisation et manque d'investissement personnel; racisme parfois perceptible dans des activités accueillant une clientèle multiculturelle; etc. Cette perte des valeurs sociales prédispose à l'insécurité alimentaire.

#### *En résumé*

Un programme global d'éducation en vue de l'atteinte de la sécurité alimentaire doit d'abord être basé sur l'idée que la nutrition est un moyen efficace de promouvoir la santé – artisans et bénéficiaires doivent en venir à identifier leur alimentation comme une priorité – et considérer les pistes à explorer pour le développement et/ou le renforcement de valeurs sociales de responsabilisation, de partage, d'altruisme et d'entraide.

Un programme global d'éducation en vue de l'atteinte de la sécurité alimentaire doit non seulement cibler les personnes vivant l'insécurité alimentaire par des interventions spécifiques, mais aussi s'adresser à toute la population dans un objectif général de prévention. Les différents groupes d'âge, de sexe et de conditions doivent être joints : enfants, adolescents, jeunes familles, familles monoparentales, personnes âgées, handicapés, etc. Chacun de ces groupes présente des caractéristiques qui influencent l'approche éducative et conséquemment l'impact potentiel du programme. À cela s'ajoute le défi de la population largement multiculturelle de Montréal.

Pour être efficace, ce programme doit être orchestré de façon à assurer l'interaction efficace entre les divers artisans concernés : écoles, employeurs, organismes communautaires, groupes d'action sociale, producteurs, gouvernements et médias. Tous doivent être mis à contribution dans une approche concertée pour que l'information soit accessible, uniforme, fiable et utilisable.

#### *ACCÈS AUX ALIMENTS ET AUX RESSOURCES D'AIDE*

Si des ressources financières limitées et le manque de connaissances en alimentation peuvent être des obstacles à la sécurité alimentaire, l'incapacité physique d'avoir accès aux aliments ou aux ressources d'aide peut aussi être cause de l'insécurité alimentaire.

#### *Déplacements et transport*

Il ne suffit pas que des épiceries offrent des aliments à bon prix ou que des ressources d'aide soient disponibles, encore faut-il que ces services soient physiquement accessibles.

Des organismes fournissent des billets de transport en commun à leurs clients alors que d'autres mettent des véhicules à leur disposition. D'autres offrent des ateliers d'expériences culinaires, prêtent des paniers, ou encore offrent d'aller chercher les achats chez le commerçant et de les apporter jusqu'au domicile.

L'accessibilité peut aussi être améliorée par l'échange de services entre individus : le covoiturage, la division des courses à faire, la mise sur pied de groupes d'achats ou de coopératives de distribution sont autant de façons de pallier à l'éloignement des ressources. D'où l'importance de renouveler les valeurs sociales discutées plus tôt.

Certains types de commerce, notamment les fruiteries et les marchés publics, vendent souvent moins cher des produits frais mais n'offrent malheureusement pas toute la gamme des items contenus dans le PPN. Leur fréquentation, qui demande de consacrer plus de temps aux emplettes, ne s'avérera source d'économies que dans la mesure où les déplacements qu'elle exige ne sont pas une occasion de dépense additionnelle. Des marchands sont disposés à commander des produits qu'ils ne tiennent pas pour accommoder leurs clients : ceux-ci ont tout intérêt à leur faire connaître ce dont ils ont besoin.

Avoir à transporter les aliments du magasin à la maison peut aussi s'avérer un obstacle majeur à se déplacer pour aller les acheter. Des épicerie offrent le service de livraison quoique à des conditions très variables : prix et horaires peuvent en être prohibitifs chez certains (le recours au taxi pouvant même s'avérer plus avantageux ) alors que plusieurs petits épiciers l'offrent sans frais. Le jardinage à domicile peut aussi réduire la dépendance aux déplacements et permettre à une personne d'obtenir plus avec moins d'efforts.

Au-delà de l'éloignement physique, le vieillissement, la maladie, les handicaps sont des conditions qui rendent l'accès aux aliments encore plus difficile. Ces groupes à mobilité réduite devraient être ciblés par les ressources qui visent à réduire l'insécurité alimentaire. Pour ces personnes, la décentralisation des services vers leurs milieux de vie , par exemple les HLM, serait particulièrement à propos.

### *ORGANISATION ET GESTION DES RESSOURCES D'AIDE*

Avec la complexité de la problématique qu'est la sécurité alimentaire, les organismes communautaires ont un rôle de premier plan dans son atteinte. Vu leur rôle essentiel, il importe de s'assurer de leur efficacité. Or, on constate que la révision de plusieurs facteurs pourrait mener à une efficacité accrue.

#### *Innocuité alimentaire*

Les organismes qui reçoivent des denrées pour les redistribuer aux personnes dans le besoin peuvent se responsabiliser et en assurer le tri de façon systématique. Supervisée par un ou une diététiste, cette opération peut du même coup devenir une opportunité éducative. Si une personne peut chez elle allonger la durée de vie d'aliments qui approchent de la date de péremption en les utilisant dans des recettes ou en les faisant cuire puis congeler, cela peut aussi se faire dans les organismes communautaires et les groupes de citoyens. Par ailleurs, les achats de groupe permettent de diviser les aliments périssables en rations adaptées.

#### *Changer les attitudes*

Sur le territoire de Montréal, de nombreux organismes oeuvrent, directement ou non, pour la sécurité alimentaire. Chacun a sa mission, sa clientèle, sa façon de faire pour répondre à des besoins divers, spécifiques et essentiels. Et, dans le contexte où les ressources financières et humaines sont limitées, ils sont malheureusement souvent en compétition les uns avec les autres. De plus, on constate un manque d'intégration entre les différents programmes, organismes, territoires. Certains services n'étant pas du tout disponibles dans un territoire donné, les habitants en sont pénalisés. Le service qui pourrait leur venir en

aide est soit trop éloigné, même s'ils y étaient dirigés par un intervenant local, soit carrément non accessible parce que limité aux personnes du territoire qui l'offre.

Pourtant, malgré les différences de leurs clientèles et de leurs interventions, tous ces organismes visent globalement le même but. Il faut en arriver à changer les attitudes pour développer entre eux une collaboration efficace. Mandater une instance régionale en sécurité alimentaire pour assurer la mise en commun des connaissances, des outils, des ressources pourrait peut-être faciliter cette collaboration.

#### *Réseau d'interaction et d'intégration*

Le changement d'attitudes requis illustre aussi que les divisions territoriales dans la détermination du droit à l'accès à un programme doivent être réévaluées. Au niveau de la région de Montréal, la création des CSSS est un changement majeur dans l'organisation des soins de santé et des services sociaux qui ne sera pas sans avoir d'influence pour les intervenants en sécurité alimentaire. Il est encore trop tôt pour connaître l'impact que cette réorganisation aura sur les services offerts par les organismes. Plusieurs intervenants espèrent toutefois qu'elle sera l'occasion pour eux de pouvoir collaborer à l'identification des besoins qui se font sentir sur le terrain, au-delà de la structure théorique proposée. Ils souhaitent un système de référence, de suivi et d'évaluation des processus.

Avec une structure de travail fonctionnelle, adaptée aux besoins, et une instance régionale faisant le pont entre les différents artisans de la sécurité alimentaire, l'intégration des divers services favoriserait l'efficacité des programmes offerts. Concrètement, des clientèles présentement sous-représentées dans certains programmes auraient accès à plus de ressources, une structure plus efficace leur permettant d'avoir accès à un réseau de services plutôt qu'au seul service disponible localement. Connaissant les ressources et pouvant y avoir recours, les intervenants pourraient guider les gens dans le besoin aux endroits où l'aide est disponible. Un tel système permettrait de réduire la duplication des services en même temps que l'évaluation des programmes d'intervention. Prenons l'exemple d'une famille éprouvant des problèmes financiers à la suite d'une perte d'emploi et recevant du dépannage. L'intervenant pourrait la diriger vers des ressources d'aide à l'emploi, de demande d'allocations, etc. Cette même famille pourrait être inscrite à un groupe d'achats d'un territoire voisin qui offre le service de livraison. Ainsi, le dépannage n'aurait été qu'une mesure temporaire en attendant que, grâce aux autres services dont elle aurait bénéficié, la famille voit sa situation améliorée.

Une instance régionale permettrait aux intervenants non seulement de mieux connaître les autres services offerts mais aussi de partager leur savoir-faire. Un programme efficace dans un coin de la ville peut être décrit et enseigné dans d'autres territoires où, en concertation, il peut être adapté aux besoins de ces derniers. De cette façon, les essais infructueux seraient éliminés, les temps de rodage réduits et les résultats de recherche mis à la disposition de tous. De même, le partage de locaux, de réseaux de contacts pour des distributeurs alimentaires, de matériel, etc. pourrait optimiser leur utilité, possiblement réduire les coûts et permettre d'en arriver à aider plus de gens, plus vite.

En collaborant avec les autorités gouvernementales ainsi qu'avec tous les maillons du système agro-alimentaire, une instance régionale entièrement dédiée à l'organisation de la lutte à l'insécurité pourrait établir les ponts entre ceux-ci et les divers organismes qui œuvrent sur le terrain. Une telle instance pourrait peut-être aussi permettre d'assurer plus de stabilité dans les organismes qui, présentement, sont en proie à des variations de financement et à un roulement de personnel importants.

Un dernier point mérite d'être souligné. C'est souvent par hasard que des bénéficiaires des ressources d'aide en sécurité alimentaire ont appris leur existence. Cela dénote que, présentement, un manque de visibilité empêche d'atteindre les gens ciblés par les services. En soutenant les organismes et en inventoriant les ressources, une instance régionale pourrait contribuer à une publicité organisée et ciblée pour assurer une meilleure connaissance collective des services offerts pour diverses problématiques. Cependant, avant de publiciser les ressources, les mesures proposées pour l'interaction et l'intégration des

ressources doivent être mises en place pour que les organismes puissent répondre à la demande efficacement, ce qui n'est pas le cas actuellement.

Les recommandations des intervenants des groupes de consultation sont présentées, intégrées avec celles qui découlent de l'ensemble du projet, dans la quatrième partie du rapport.

## Quatrième partie

### Pistes de solution

---

Le projet « Accessibilité à une alimentation de base, nutritionnellement adéquate » a fourni l'occasion d'étendre l'application de la méthode utilisée par le Dispensaire diététique de Montréal (DDM) pour établir le coût de son Panier de provisions nutritif (PPN) dans plusieurs territoires de l'île de Montréal. Les résultats de l'étude ont permis de constater une variation importante du coût du PPN sans toutefois pouvoir identifier, outre la taille des magasins d'alimentation, les facteurs auxquels l'attribuer. Par ailleurs, l'analyse de la situation des ménages à faible revenu réalisée dans le cadre de l'étude a fait voir que nombre d'entre eux sont « à risque » d'insécurité alimentaire à Montréal.

Basé sur la réponse aux besoins nutritifs des individus de même que sur des statistiques de consommation, le PPN est un outil théorique de recherche qui permet d'établir le coût d'une alimentation saine, à bon compte. Il peut servir à formuler des recommandations raisonnables pour l'alimentation des individus ou des groupes comme il peut être intégré au sein de programmes éducatifs sur l'alimentation et la nutrition, la gestion budgétaire, la cuisine santé, etc. Les intervenants auprès de gens en situation d'insécurité alimentaire pourraient avantageusement l'utiliser comme outil pour évaluer la situation des pratiques d'achats d'aliments de leurs clients et leur fournir des pistes de solutions pour les améliorer tout en tenant compte des possibilités de leurs limites financières. À cet effet, il serait pertinent de les familiariser avec les prémisses à sa base et son contenu au moyen de sessions de formation.

D'autre part, les réflexions des intervenants qui se sont prononcés en groupe de consultation dans le cadre du projet confirment l'opinion de chercheurs, à savoir que la capacité financière de se procurer des aliments et la disponibilité des aliments, deux facteurs mesurés par le PPN, ne représentent qu'un morceau de ce casse-tête qu'est la sécurité alimentaire<sup>38</sup>. Il apparaît évident à ces intervenants que seule une action globale, concertée et organisée pourra améliorer la sécurité alimentaire à Montréal. Les niveaux d'intervention requis à cette fin touchent divers milieux qui devront, chacun dans leur contexte, œuvrer vers cette approche collective. Sont présentés ci-dessous quelques exemples de pistes de solutions qui sont du ressort des milieux qui, selon ces intervenants, devraient s'engager dans la lutte contre l'insécurité alimentaire.

#### ORGANISMES COMMUNAUTAIRES

- Développement d'activités éducatives sur la nutrition, la santé, le budget, le travail, etc.
- Développement d'outils et partage du savoir-faire pour atteindre une plus large part de la clientèle.
- Transmission de valeurs telles l'entraide, le partage et la responsabilisation à travers les ateliers de groupes et les interventions en individuel : frais symbolique remis par le biais d'autres activités, *memberships*, partage de tâches, échange de nourriture contre bénévolat, etc.
- Création d'initiatives pour accéder à de la nourriture saine, mais abordable : groupes d'achats, jardins collectifs, épiceries économiques, cuisine collective, etc.
- Offre de services facilitant l'autonomie et l'application des connaissances : service de livraison pour l'épicerie, prêt de camion pour des groupes d'achats, prêt de paniers d'épicerie, halte-garderie, etc.
- Collaboration inter-organismes pour partager la connaissance et l'expertise.
- Mise sur pied d'une instance régionale en sécurité alimentaire
  - o Mise en commun des idées des différents acteurs du système alimentaire et de la communauté.
  - o Partage des connaissances, des recherches et de leurs résultats, et du savoir-faire.
  - o Influence sur les décisions ayant un impact sur la sécurité alimentaire de la population.

## **MARCHANDS D'ALIMENTATION**

- Développement d'activités éducatives sur la nutrition, les choix alimentaires, les possibilités d'économies et la mise en marché des aliments.
- Augmentation de la visibilité et de la disponibilité des produits locaux de même que des aliments de base pour assurer une alimentation saine.
- Développement de l'action citoyenne du commerce en adoptant des pratiques de mise en marché transparentes, en soutenant des initiatives dans la collectivité, en offrant des aliments pour des activités des organismes communautaires, etc.
- Application des politiques de prix tels que les prix réglementés pour les aliments de base.
- Dans la mesure du raisonnable, réponse favorable à la demande d'aliments habituellement non disponibles de la part des clients.
- Offre d'un service de livraison à des conditions y donnant accès aux personnes plus démunies.

## **EMPLOYEURS**

- Développement de stratégies favorisant la conciliation travail-famille pour assurer la transmission des valeurs sociales de solidarité, laisser du temps pour investir dans l'achat et la préparation des aliments, etc.
- Développement d'activités éducatives en nutrition et santé, activité physique, gestion budgétaire, cuisine, etc. dans le cadre des services au personnel.

## **GOVERNEMENTS**

- Soutien des initiatives des employeurs pour la promotion de la santé et la conciliation travail-famille.
- Soutien et/ou réaction comme suite aux demandes et aux constats d'une instance régionale en sécurité alimentaire.
- Collaboration avec les intervenants de divers milieux qui oeuvrent pour la sécurité alimentaire pour établir des structures fonctionnelles en réponse aux besoins.
- Réglementation de la mise en marché (fixation des prix, publicité, valeur nutritionnelle, étiquetage, etc.) des produits alimentaires
- Soutien et reconnaissance des compagnies qui se démarquent par une action proactive en santé et nutrition, la publicité des aliments sains, par exemple.
- Promotion de la santé par la nutrition et l'activité physique auprès de la population.
- Développement de mesures pour contrer la pauvreté telles que l'établissement d'un revenu minimum garanti ou le renforcement des normes du travail pour protéger les employés vulnérables.

## **MÉDIAS**

- Mise en place de normes en regard de publicité sur les aliments.
- Sensibilisation de la population à la problématique de la sécurité alimentaire.
- Diffusion d'information objective, juste, utile et uniforme au sujet de l'alimentation et la santé comme le résultat de relevés périodiques du prix des aliments, les bons achats de la semaine, etc.
- Contribution au renforcement des valeurs sociales.
- Publicisation des initiatives et ressources existantes en sécurité alimentaire.

## **MILIEU SCOLAIRE**

- Promotion de la saine alimentation, de la nutrition, de l'activité physique à l'intérieur des programmes comme dans les activités parascolaires.
- Sensibilisation des jeunes à la problématique de l'insécurité alimentaire.
- Mise en place de programme d'aide aux enfants vivant l'insécurité alimentaire.
- Collaboration avec le milieu communautaire.

Comparaison entre la valeur nutritive de la version 2005 du PPN du DDM et les recommandations nutritionnelles les plus récentes<sup>6-9</sup>

Âge (ans)	Calories	Protéines (g)	Glucides (g)	Fibres (g)	Lipides (g)	Gras saturé (g)	Gras trans (g)	Cholestérol (mg)	Vit. A (µg EAR)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Vit. B3 (mg EN)	Vit. B6 (mg)	Vit. B12 (µg)	Vit. C (mg)	Vit. D (µg)	Vit. E (mg ÉAT)	Folate (µg ÉFA)	Vit. B9 (mg)	Calcium (mg)	Fer (mg)	Magnésium (mg)	Phosphore (mg)	Potassium (mg)	Sodium (mg)	Zinc (mg)	Oméga-3 (g)	Oméga-6 (g)	A. linoléique (g)	A. linoléique (g)	EPA (g)	DHA (g)
Enfant 1-3	1448	59	188	17	56	22	1,2	238	800	1,4	2,1	29,6	1,4	4,2	96,3	9,3	5	292	5	1219	12	331	1452	2750	1120	8	1,5	7,4	7,4	1,4	0,133	
	1440	18-72	162-234	19	48-64	16	1,6	300	300	0,5	0,5	6,0	0,5	0,9	15,0	5,0	6	150	2	500	7	80	460	3000	1000	3	0,7	7,0	8,0-16,0	1,0-1,9	0,2-0,5	
Individus de sexe masculin	1939	81	260	25	70	23	1,1	246	1415	1,9	2,4	35,4	1,9	5,5	110,6	10,2	7	414	7	1303	14	434	1789	3521	1809	12	2,2	12,1	12,1	2,0	0,197	
	1931	48-145	217-314	25	54-75	21	2,1	300	400	0,6	0,6	8,0	0,6	1,2	25,0	5,0	7	200	3	800	10	130	500	3800	1200	5	0,9	10,0	10,7-21,5	1,3-2,6	0,2-0,5	
	2623	109	359	40	93	28	1,3	306	1993	2,6	3,1	49,1	2,7	6,9	134,4	12,4	11	610	9	1636	21	638	2405	4774	2433	17	4,0	17,0	17,0	4,0	0,260	
	2618	65-196	295-425	31	73-102	29	2,9	300	600	0,9	0,9	12,0	1,0	1,8	45,0	5,0	11	300	4	1300	8	240	1250	4500	1500	8	1,2	12,0	14,5-29,1	1,7-3,5	0,2-0,5	
	3243	136	436	46	117	35	2	434	2512	3,1	3,8	61,8	3,3	9,4	142,6	14,9	13	728	1	1934	27	754	2908	5627	3082	21	5,3	21,5	21,5	4,9	0,333	
	3263	82-245	367-530	38	91-127	36	1,6	300	900	1,2	1,3	16,0	1,3	2,4	75,0	5,0	15	400	5	1300	11	410	1250	4700	1500	11	1,6	16,0	18,1-36,3	2,2-4,4	0,2-0,5	
	2837	117	384	40	102	31	1,5	331	2392	2,7	3,2	52,2	3,0	8,7	141,2	13,2	11	636	1	1667	23	638	2493	5073	2505	18	5,2	18,2	18,2	4,8	0,322	
	2826	71-247	318-465	38	63-110	31	3,1	300	900	1,2	1,3	16,0	1,3	2,4	90,0	5,0	15	400	5	1000	8	400	700	4700	1500	11	1,6	17,0	15,7-31,4	1,9-3,8	0,2-0,5	
	2678	109	362	38	97	29	1,4	316	2299	2,5	2,9	49,3	2,8	8,1	137,4	11,7	11	597	9	1450	22	601	2285	4678	2367	17	5,1	18,1	18,1	4,8	0,322	
	2686	67-235	302-436	38	60-104	30	3,0	300	900	1,2	1,3	16,0	1,3	2,4	90,0	5,0	15	400	5	1000	8	420	700	4700	1500	11	1,6	17,0	14,9-29,8	1,8-3,6	0,2-0,5	
	2491	105	342	36	86	23	1,0	285	2278	2,4	2,9	46,8	2,7	8,2	135,4	11,3	10	576	9	1433	21	573	2215	4519	2166	17	5,0	16,9	16,9	4,7	0,322	
	2495	62-218	281-405	30	55-97	28	2,8	300	900	1,2	1,3	16,0	1,7	2,4	90,0	10,0	15	400	5	1200	8	420	700	4700	1300	11	1,6	14,0	13,9-27,7	1,7-3,3	0,2-0,5	
	2355	100	323	34	81	22	1,0	280	2277	2,2	2,8	44,3	2,5	8,1	133,2	11,3	10	561	8	1421	20	542	2132	4327	2125	16	4,9	15,5	15,5	4,5	0,321	
	2352	59-206	265-382	30	52-92	26	2,6	300	900	1,2	1,3	16,0	1,7	2,4	90,0	15,0	15	400	5	1200	8	420	700	4700	1200	11	1,6	14,0	13,1-26,1	1,6-3,1	0,2-0,5	
Individus de sexe féminin	1823	77	248	24	64	21	1,0	235	1381	1,7	2,3	33,4	1,9	5,4	110,5	9,9	7	394	6	1266	13	410	1694	3438	1711	11	2,1	11,1	11,1	1,9	0,196	
	1810	45-136	204-294	25	50-70	20	2,0	300	400	0,6	0,6	8,0	0,6	1,2	25,0	5,0	7	200	3	800	10	130	500	3800	1200	5	0,9	10,0	10,1-20,1	1,2-2,4	0,2-0,5	
	2295	97	313	34	81	25	1,2	266	1944	2,2	2,9	42,7	2,4	6,8	132,0	11,9	10	540	8	1582	18	555	2179	4386	2164	15	4,2	14,2	14,2	4,0	0,256	
	2281	57-171	257-371	26	63-89	25	2,5	300	600	0,9	0,9	12,0	1,0	1,8	45,0	5,0	11	300	4	1300	8	240	1250	4500	1500	8	1,0	10,0	12,7-25,3	1,5-3,0	0,2-0,5	
	2338	102	314	34	83	26	1,2	291	2126	2,3	3,0	44,8	2,5	7,6	132,8	12,0	10	547	8	1585	19	558	2217	4439	2222	16	4,3	14,5	14,5	4,0	0,260	
	2336	58-175	263-380	26	65-91	26	2,6	300	700	1,0	1,0	14,0	1,2	2,4	65,0	5,0	15	400	5	1300	15	360	1250	4700	1500	9	1,1	11,0	13,0-26,0	1,6-3,1	0,2-0,5	
	2296	100	311	35	80	24	1,1	283	2044	2,3	2,8	44,6	2,5	7,3	131,6	10,9	10	558	8	1420	20	549	2139	4305	2197	16	4,3	14,4	14,4	4,0	0,319	
	2297	57-201	258-373	25	51-89	26	2,6	300	700	1,1	1,1	14,0	1,3	2,4	75,0	5,0	15	400	5	1000	18	310	700	4700	1500	8	1,1	12,0	12,8-25,5	1,5-3,1	0,2-0,5	
	2184	96	289	32	79	24	1,1	283	2044	2,1	2,7	42,1	2,4	7,3	131,6	10,9	9	526	8	1393	18	515	2045	4207	2031	15	4,3	14,0	14,0	4,0	0,319	
	2186	55-191	246-355	25	49-85	24	2,4	300	700	1,1	1,1	14,0	1,3	2,4	75,0	5,0	15	400	5	1000	18	320	700	4700	1500	8	1,1	12,0	12,1-24,3	1,5-2,9	0,2-0,5	
	2040	92	275	30	70	20	0,8	257	2059	2,0	2,6	39,7	2,4	7,3	131,8	10,9	8	505	8	1378	17	490	1980	4132	1873	14	4,4	13,2	13,2	4,0	0,319	
	2048	51-179	230-333	21	46-80	23	2,3	300	700	1,1	1,1	14,0	1,5	2,4	75,0	10,0	15	400	5	1200	8	320	700	4700	1300	8	1,1	11,0	11,4-22,8	1,4-2,7	0,2-0,5	
	1937	87	267	29	64	18	0,7	243	2038	1,8	2,6	37,5	2,3	7,0	131,7	10,3	8	498	7	1366	16	469	1880	4038	1781	14	4,0	12,0	12,0	3,8	0,258	
	1936	48-169	218-315	21	43-75	22	2,2	300	700	1,1	1,1	14,0	1,5	2,4	75,0	15,0	15	400	5	1200	8	320	700	4700	1200	8	1,1	11,0	10,8-21,5	1,3-2,6	0,2-0,5	
Femme enceinte	2778	119	353	39	108	38	1,9	503	2174	2,7	3,5	55,9	2,8	9,3	193,0	14,7	11	667	1	1810	22	640	2571	5109	2392	18	4,8	16,4	16,4	4,5	0,334	
	2788	70-244	314-453	28	77-108	31	3,1	300	750	1,4	1,4	18,0	1,9	2,6	80,0	5,0	15	600	6	1300	27	400	1250	4700	1500	12	1,4	13,0	15,5-31,0	1,9-3,7	0,2-0,5	
	2596	112	324	35	103	38	1,9	503	2174	2,4	3,3	51,7	2,7	9,3	193,0	14,7	10	617	1	1776	20	585	2427	4943	2219	17	4,8	14,9	14,9	4,5	0,334	
	2608	65-228	293-424	28	58-101	29	2,9	300	770	1,4	1,4	18,0	1,9	2,6	85,0	5,0	15	600	6	1000	27	350	700	4700	1500	11	1,4	13,0	14,5-29,0	1,7-3,5	0,2-0,5	
	2505	110	315	33	97	37	1,8	502	2173	2,3	3,3	50,8	2,6	9,3	192,8	14,7	9	608	9	1769	19	564	2376	4884	2198	16	4,4	13,3	13,3	4,1	0,334	
	2498	62-219	281-406	28	56-97	28	2,8	300	770	1,4	1,4	18,0	1,9	2,6	85,0	5,0	15	600	6	1000	27	360	700	4700	1500	11	1,4	13,0	13,9-27,8	1,7-3,3	0,2-0,5	
Femme allaitant	2671	115	338	37	104	38	1,9	503	2174	2,5	3,4	53,6	2,7	9,3	193,0	14,7	10	635	1	1800	21	608	2492	5015	2378	17	4,8	15,2	15,2	4,5	0,334	
	2666	67-233	300-433	29	59-104	30	3,0	300	1200	1,4	1,6	17,0	2,0	2,8	115,0	5,0	19	500	7	1300	10	360	1250	5100	1500	13	1,3	13,0	14,8-29,6	1,8-3,6	0,2-0,5	
	2633	113	331	36	103	38	1,9	503	2174	2,5	3,4	52,3	2,7	9,3	193,0	14,7	10	622	1	1781	21	601	2470	4983	2232	17	4,8	15,0	15,0	4,5	0,334	
	2627	66-230	296-427	29	58-102	29	2,9	300	1300	1,4	1,6	17,0	2,0																			

## Processus de sélection des territoires de CLSC

Les 15 caractéristiques susceptibles d'affecter la sécurité alimentaire utilisées pour la sélection des territoires de CLSC où réaliser le projet sont les suivantes :

- population totale;
- densité de la population;
- pourcentage de la population au chômage;
- pourcentage de prestataires de l'aide sociale (0 à 65 ans);
- pourcentage de la population vivant sous le seuil de faible revenu;
- pourcentage de la population dont plus de 30 % du revenu est affecté au logement;
- nombre de ménages dont plus de 30 % du revenu est affecté au logement;
- pourcentage d'immigrants;
- pourcentage de familles monoparentales parmi les ménages avec enfants;
- pourcentage de familles monoparentales prestataires de l'aide sociale;
- pourcentage de nouveau-nés selon le niveau de scolarité (< 11 ans) de la mère;
- pourcentage de nouveau-nés de faible poids (< 2500 grammes);
- pourcentage de nouveau-nés nés prématurément (< 37 semaines de grossesse);
- pourcentage de nouveau-nés avec retard de croissance intra-utérine;
- pourcentage de la population de 20 ans et plus n'ayant pas atteint le niveau collégial.

Les 20 territoires ont été choisis par un processus d'équivalence entre ces caractéristiques qui affectent la sécurité alimentaire (voir le tableau de la page suivante). Huit territoires étaient suffisamment différents pour être automatiquement choisis. Les 21 autres ont été répartis en les sept groupes de territoires similaires présentés ci-dessous. Parmi ceux-ci, on en a retenu un ou deux (selon le nombre dans le groupe) pour en éliminer neuf et ainsi atteindre le nombre de 20 territoires établi pour la tenue de l'étude.

● **Pointe-aux-Trembles**

Lac St-Louis

René Cassin

Olivier Guimond/Mercier-Ouest

▲ **Rivière-des-Prairies**

NDG/Montréal-Ouest

LaSalle

▣ **Saint-Michel**

Hochelaga-Maisonneuve

Pointe-St-Charles

◇ **De Rosemont**

Bordeaux-Cartierville

St-Leonard

Ahuntsic

☀ **La Petite Patrie**

Villeray

♣ **Métro**

Plateau Mont-Royal

Pierrefonds

♥ **St. Louis du Parc**

Du Vieux La Chine

**COMPARISON DES 29 TERRITOIRES DE CLSC DE MONTRÉAL  
SELON LES CARACTÉRISTIQUES DES DONNÉES DE SÉCURITÉ ALIMENTAIRE  
DIVISÉES EN QUINTILES (FAIBLE=1, ÉLEVÉ=5)**

Le profil des territoires de CLSC est établi selon les 15 caractéristiques et leur placement dans des quintiles (Quintiles 1 = faible, Quintile 5= élevé). Les territoires se trouvant plus souvent dans les quintiles 4 et 5 ont un niveau de risque élevé d'insécurité alimentaire et les territoires se trouvant plus souvent dans les quintiles 1 et 2 ont un profil plus favorable en regard de la sécurité alimentaire. Les territoires similaires ont été regroupés afin de faire l'élimination de 9 territoires.

TERRITOIRE	Quintile 1	Quintile 2	Quintile 3	Quintile 4	Quintile 5
Pointe-aux-Trembles ●	8	4	1	1	1
Rivière-des-Prairies ▲	4	4	5	1	1
Mercier-Est Anjou	5	2	6	1	1
Olivier Guimond/Mercier-Ouest ●	6	6	1	2	0
Saint-Leonard ◇	1	6	4	3	1
Montreal-Nord	0	2	1	8	4
Saint-Michel ▣	0	2	3	4	6
De Rosemont ◇	1	3	6	4	1
Hochelaga-Maisonneuve ▣	1	3	1	2	8
Des Faubourgs/Centre-Sud	1	4	5	2	3
Plateau Mont-Royal ♠	7	4	2	1	1
La Petite Patrie ☼	1	4	9	1	0
Villeray ☼	1	3	9	2	0
Ahuntsic ◇	1	8	4	1	1
Parc Extension	2	2	0	1	10
St-Louis du Parc ♥	5	4	3	3	0
Bordeaux-Cartierville ◇	2	3	9	0	1
Côte des Neiges	2	3	5	2	3
Métro ♠	7	3	3	1	1
St-Henri	3	2	1	4	4
Pointe-St-Charles ▣	4	0	1	3	7
Verdun/Côte St-Paul	1	2	7	3	2
LaSalle ▲	4	5	2	4	0
NDG/Montréal-Ouest ▲	4	4	5	2	0
René-Cassin ●	6	7	0	0	2
Saint-Laurent	2	6	4	3	0
Du Vieux La Chine ♥	6	5	4	4	0
Pierrefonds ♠	8	3	1	1	2
Lac St-Louis ●	10	1	2	1	1

- > Quintile 1+2 (1=11-12)
- ▲ Quintile 1-3 (1+2+3=11-13, 1=4)
- ▣ > Quintile 4-5 (4+5=10)
- ◇ Quintile 2-4 (2+3+4=12-13)
- ☼ > Quintile 3 (3=9)
- ♠ > Quintile 1+2, moyen 3-5 (1+2=10-11, 3+4+5=4-5)
- ♥ Quintile 1-4 (1+2+3+4=15, 1=5-6)

Source : Direction de santé publique de Montréal-Centre

**Liste des personnes ressources**

Territoire du CLSC Côte-des-Neiges : M<sup>me</sup> Laura Ganyo

Territoire du CLSC des Faubourgs (Centre-Sud) : M<sup>me</sup> Ginette Felix<sup>∅</sup>

Territoire du CLSC Hochelaga-Maisonneuve : M<sup>me</sup> Sonia Mercier\*

Territoire du CLSC Montréal-Nord : M<sup>me</sup> Brunilda Reyes

Territoire du CLSC Nord-de-l'Île : M<sup>me</sup> Martine Castonguay

Territoire du CLSC Notre-Dame-de-Grâce (Montréal-Ouest) : M<sup>me</sup> Anita DeMeo<sup>∅</sup>

Territoire du CLSC Parc-Extension : M<sup>me</sup> Pauline Cadieux

Territoire du CLSC de Pierrefonds : M<sup>me</sup> Carline Marcellus

Territoire du CLSC Rivière-des-Prairies : M<sup>me</sup> Marie-Romualde Lucate<sup>∅</sup>

Territoire du CLSC Saint-Laurent : M<sup>me</sup> Rose Barthélémy

Territoire du CLSC Saint-Michel : M. Lofti Khiari<sup>∅</sup>

Territoire du CLSC Vieux LaChine (+ Verdun) : M<sup>me</sup> Josée Curadeau

Territoire du CLSC de Rosemont : M<sup>me</sup> Anne-Marie Renaud\*

Territoire du CLSC Olivier-Guimond (Mercier-Ouest) : M<sup>me</sup> Lucie Thibault

Territoire du CLSC Plateau Mont-Royal : M<sup>me</sup> Yannick Galan<sup>∅</sup>

Territoire du CLSC Saint-Louis-du-Parc : M<sup>me</sup> Bianca Lacoste\*

Territoire du CLSC Mercier-Est/Anjou : M<sup>me</sup> Josée Laporte

Territoire du CLSC Saint-Henri (et Petite Bourgogne) : M<sup>me</sup> Nicole Villeneuve

Territoire du CLSC Verdun/Côte Saint-Paul : M<sup>me</sup> Chantal Adam

Territoire du CLSC Villeray : M<sup>me</sup> Hélène Bélanger\*

---

\* a participé au groupe de consultation du 21 juin 2005.

∅ a participé au goupe de consultation du 27 juin 2005.

## Projet « Panier à provisions nutritif »

### ORDRE DU JOUR

---

9 h à 9 h 30	Accueil et café
9 h 30 à 10 h 15	Explication du projet <ul style="list-style-type: none"><li>- le concept de panier à provision (DDM et autres organismes) et son utilité, l'usage qu'on en fait.</li><li>- le but de la mission confiée par la DSP au DDM</li><li>- mise à jour du contenu du PPN</li><li>- choix des territoires</li><li>- choix des magasins</li></ul>
10 h 15 à 10 h 45	Consignes pour le relevé de prix <ul style="list-style-type: none"><li>- Prix réguliers vs prix spéciaux</li><li>- Les produits au plus bas prix régulier</li><li>- Le cas des viandes</li><li>- Le cas des fruits et légumes</li><li>- Les formats</li></ul>
Petite pause	
11 h 00 à 12 h 15	Le contenu du PPN <ul style="list-style-type: none"><li>- Définition des denrées sélectionnées</li></ul>
12 h 15 à 13 h 15	Repas en commun
13 h 30 à 15 h	Relevé de prix dans un magasin d'alimentation à proximité (IGA, Provigo ou PA supermarché)
15 h 15 à 16 h 15	Retour sur le relevé de prix, comparaison des résultats et période de question.
16 h 15 à 16 h 45	Explication pour la suite des événements.
FIN	

**Projet de recherche**  
**« Accessibilité à une alimentation de base,**  
**nutritionnellement adéquate »**

**Cahier de formation**

## **1. Explication du projet**

### **Concept du « Panier de provisions nutritif »**

Au début des années 1950, le Dispensaire diététique de Montréal (DDM) développait un Panier de provisions nutritif (PPN) pour les familles à faible revenu. L'objectif de ce panier était de fournir un guide d'achats hebdomadaire flexible qui permette de satisfaire aux besoins nutritionnels de chacun des membres de la famille d'après les Standards de nutrition au Canada.

Le panier fut ensuite révisé en 1980 et 1991 de façon à tenir compte à la fois de l'évolution des pratiques d'achats des familles à faible revenu et des plus récentes recommandations canadiennes en terme de besoins nutritionnels.

### **But du mandat confié par la Direction de la santé publique au Dispensaire diététique de Montréal**

La Direction de la santé publique de Montréal (DSP) désire vérifier si l'accessibilité au PPN, déterminée en grande partie par sa valeur monétaire, est la même sur l'ensemble du territoire montréalais.

Pour ce faire, la DSP a confié au Dispensaire le mandat de :

- réviser le contenu de son Panier de provisions nutritif en regard des dernières recommandations nutritives canadiennes (2004) et des plus récentes statistiques sur les habitudes d'achat des consommateurs ;
- puis de vérifier l'impact de ces modifications sur le budget des familles à faible revenu et ce, sur l'ensemble du territoire montréalais.

Ce projet de recherche s'intitule « Accessibilité à une alimentation de base, nutritionnellement adéquate ».

## **Mise à jour du contenu du PPN**

Pour la présente révision, la majorité des données de consommation utilisées provient des Dépenses alimentaires des familles de 1996 (Statistique Canada, 1998). Dans cette publication, les quantités hebdomadaires d'aliments achetées par l'ensemble des familles et personnes seules sont fournies pour toutes les catégories et par quintile de revenu pour le Canada et seulement pour toutes les catégories de revenu pour Montréal. Le document Statistiques sur les aliments de 2002 (Statistique Canada, 2003) a aussi été consulté pour établir les grandes tendances dans la population canadienne ; les données des aliments spécifiques ne paraissaient pas dans ce document pour les catégories des viandes, volailles, poissons et produits de céréales. Enfin, le Bottin statistique de l'alimentation 2002 (Agriculture, Pêcheries et Alimentation 2002) a été consulté pour connaître les tendances de consommation de la population du Québec au cours des dernières années.

La sélection des aliments du panier du DDM repose sur leur valeur nutritive associée à un coût relativement bas. Les paniers de provisions nutritifs de l'Ontario, de Terre-Neuve et du Labrador, de la Colombie-Britannique et de la Nouvelle-Écosse, qui utilisent tous comme base le Panier national de Santé Canada (1998) ont été examinés et des comparaisons de pourcentages et de regroupements des aliments ont été pris en considération.

## **Choix des territoires et des magasins**

Le prix des aliments inclus dans le PPN a été relevé dans une soixantaine de marchés d'alimentation répartis sur 20 des 29 territoires de CLSC de Montréal (découpage territoriale en vigueur avant les récents changements). Chaque territoire a été choisi d'après un processus d'équivalence entre 15 caractéristiques qui affectent la sécurité alimentaire.

Sur chaque territoire, sauf exception, un minimum de trois marchés d'alimentation a été choisi de manière à obtenir une sélection variée en terme de superficie (petites, moyennes et grandes surfaces), de localisation (couvrir le mieux possible le territoire tout en favorisant les secteurs défavorisés du point de vue socio-économique) et de type de magasins (indépendant ou affilié à un regroupement).

## **Choix des personnes-ressources**

Le relevé des prix sera effectué par 20 personnes-ressources recrutées sur recommandation des CLSC ou des projets en sécurité alimentaire existants dans chacune des régions choisies. Ces personnes-ressources sont pour la plupart des résidents du quartier intéressés par la problématique de la sécurité alimentaire ; on compte également quelques professionnels impliqués sur des projets de sécurité alimentaire.

## 2. Le relevé des prix

Le but du Panier de provisions nutritif est d'évaluer le budget quotidien minimal nécessaire pour permettre à une personne de se nourrir adéquatement et ceci, en tenant compte des dernières recommandations alimentaires canadiennes et des habitudes d'achat des consommateurs.

Le PPN contient donc une liste d'aliments de base et, avec votre aide, nous en évaluerons la valeur minimale. Nous pourrions aussi vérifier si ce coût minimum du PPN est partout le même sur le territoire montréalais.

Votre rôle sera de faire le relevé des prix de chaque produit apparaissant sur cette liste et ce, dans au moins trois magasins d'alimentation de votre quartier.

### ***Consignes générales***

Muni-e d'une lettre d'autorisation,  **votre première consigne** sera de vous présenter au gérant ou au propriétaire lors de votre arrivée dans chacun des magasins. Vous vous sentirez ainsi plus à l'aise pour faire votre travail, voire de poser quelques questions si vous en sentez le besoin.

#### **2<sup>ème</sup> consigne :**

Choisissez toujours les produits équivalents les moins chers (dans les grandes surfaces, se sont souvent les marques maison ou les « sans nom »).

#### **3<sup>ème</sup> consigne :**

Toutefois, dans la mesure du possible, ne notez JAMAIS les prix « spéciaux de la semaine », mais toujours les prix réguliers.

Il arrive parfois, par exemple dans le cas des fruits et légumes, qu'un seul prix apparaisse :

- s'il s'agit d'un prix spécial, indiquez **SP** à côté du prix ;
- si vous n'arrivez pas à savoir si c'est un prix régulier ou non, marquez le prix d'un point d'interrogation (?).

#### **4<sup>ème</sup> consigne :**

Choisissez toujours le format prescrit ou celui qui s'en rapproche le plus. Même s'il y a économie d'échelle, ne choisissez JAMAIS les formats géants ou familiaux (dans la réalité, ils ne sont pas facilement accessibles aux familles à faibles revenus).

#### **5<sup>ème</sup> consigne :**

Si le format prescrit n'est pas disponible, bien indiquer dans l'espace laissé à cet effet (Notes) le format que vous avez retenu (ex. : une contenant de 600 g au lieu des 400 g prescrits, un prix à la livre [lb] plutôt qu'au kilo [kg], etc.).

#### **6<sup>ème</sup> consigne :**

Enfin, si le produit prescrit n'est pas disponible, indiquer le produit similaire que vous avez retenu (ex. : rôti de palette au lieu de rôti de ronde, filets d'aiglefin plutôt que filets de sole, céréales Raisin Bran à la place des Bran Flakes, etc.). Enfin, s'il n'existe pas de produit substitut, inscrire « **néant** » ou barrer la case prix.

## ***Consignes particulières***

### **Le cas des viandes**

Ne relevez que le prix au kilogramme (prix/kg).

Si toutefois le prix/kg n'est pas défini, inscrivez **le prix d'un échantillon + son poids** en kilogramme (kg) ou en livres (lb).

Saucisson de bologne, en tranches :  
Préférez les produits emballés aux produits à la coupe.

Poissons congelés :  
Paquets en vrac de 900 g (2 lbs), sinon paquets type Highliner ou autre de 400 gr.

### **Le cas des cantaloups**

Merci **d'indiquer la grosseur** (ce chiffre est souvent indiqué près du prix) ou, si possible, de **peser le cantaloup**. Plus le chiffre est petit (ex. 9 vs 15 ou 18), plus le cantaloup est gros.

### **Le cas de la margarine et du beurre d'arachides**

Ne choisir que les margarines **non hydrogénées** (ex. : Becel, Celeb) et le beurre d'arachide **non hydrogéné, nature, sans ajout de sucre ni de sel**.

### **Le cas du lait**

Choisir les sacs de lait **non filtré**.

### **Le cas des épices**

On trouve aujourd'hui des épices et condiments vendus en sachets de différents formats. C'est pourquoi nous n'avons pas prescrit de formats précis. Merci donc de nous indiquer les formats (grammage) que vous aurez trouvés. **Attention** : le grammage varie d'une épice à une autre.

## **3. Le contenu du Panier de provisions nutritif (PPN)**

Voir les feuilles de relevés en annexe (voir l'Annexe 5 du rapport).

## 4. Le relevé de prix en janvier

### ***Comment ça va se passer en janvier ?***

Aujourd'hui, nous vous avons remis un cartable-pliable (pad) et un pousse-mine qui vous seront utiles en janvier pour faire les relevés de prix. Gardez-les précieusement jusque là.

C'est au courant de la troisième semaine de janvier qu'auront lieu les relevés de prix, plus précisément le mardi 18, mercredi 19 et le jeudi 20 janvier. Il est important de faire les relevés ces journées-là, et impératif de les faire cette semaine-là.

Début janvier, vous recevrez par courrier :

1. des feuilles de relevés de prix (plus qu'il n'en faut pour remettre au propre, si vous le désirez) sur lesquelles sera indiqué le nom des magasins choisis ;
2. une liste des magasins choisis avec leurs coordonnées, le numéro attribué et les lettres d'autorisation pour chaque magasin ;
3. une photocopie du territoire qui vous a été attribué avec indication de l'emplacement de chaque magasin ;
4. des tickets de transport en commun ;
5. une grande enveloppe de retour, adressée et timbrée, pour nous envoyer les résultats de votre travail dès qu'il sera terminé. Vous y incluez aussi les reçus de taxi qu'il vous aura été nécessaire de prendre, s'il y a lieu.

Le chèque de remboursement des frais de taxi, une allocation de 10\$ pour un repas du midi (20\$ si on vous attribue 4 ou 5 magasins) ainsi que vos honoraires vous seront envoyés par courrier dès réception des résultats. Vous devez donc avancer les frais de taxi et du repas... si cela devait causer problème, nous prendrons des arrangements avec vous.

La rémunération sera calculée de la façon suivante :

- pour 3 magasins = 1 ½ journée, soit 105 \$
- pour 4 ou 5 magasins = 2 journées, soit 140 \$

Pour effectuer un relevé de prix, il faut compter environ 2 heures par magasin. Pour nous assurer que vous ayez tout le temps nécessaire à votre disposition, nous vous octroyons 1 ½ journée de travail pour 3 magasins, et 2 journées pour 4 ou 5 magasins.

### ***Vous avez un doute ou une interrogation...***

Lors des relevés de prix en janvier, vous pourrez m'appeler (Nathalie Choquette) en journée au Dispensaire diététique de Montréal (DDM) **au (514) 937-5375**. D'ici là, on tente de me procurer un téléphone cellulaire pour que je sois disponible même si je sors du bureau...

Vous pourrez effectuer les relevés de prix en soirée dans certains magasins mais je ne pourrai pas vous garantir d'être disponible alors pour répondre à vos questions !

***Merci mille fois pour votre aide sur ce projet !***

GROUPES D'ALIMENTS	FORMAT	PRIX # 1	Notes	PRIX # 2	Notes	PRIX # 3	Notes
<b>LES VIANDES</b>							
<b>BŒUF HACHÉ MI-MAIGRE</b>	kg						
<b>BŒUF - INTÉRIEUR DE RONDE (rôti français, rôti du roi)</b>	KG						
<b>BŒUF EN CUBES (à ragoût)</b>	KG						
<b>PORC – CÔTELETTES DE LONGE (coupe du milieu/centre avec os)</b>	KG						
<b>PORC – QUART DE JAMBON FUMÉ (sans os – type Toupie)</b>	KG						
<b>PORC – FOIE *</b>	KG						
<b>POULET, CUISSES avec DOS et PEAU (paquet de 2 à 6 cuisses max.)</b>	KG						
<b>SAUCISSES FUMÉES A HOT-DOG (porc et bœuf – type wieners)</b>	450 g						
<b>SAUCISSON DE BOLOGNE (porc et bœuf – en tranches)</b>	500 G						
<b>LES POISSONS</b>							
<b>FILETS DE SOLE (surgelés) – 2 lbs</b>	900 G						
<b>LES LÉGUMES FRAIS</b>							
<b>POMMES DE TERRE (4,54 kg)</b>	10 LBS						
<b>CAROTTES (2,27 kg)</b>	5 LBS						
<b>OIGNONS (0,91 kg)</b>	2 LBS						
<b>CÉLERI (le pied complet)</b>	UNITE						
<b>BROCOLI (1 botte = 1 lb = 454 g))</b>	UNITE						
<b>ÉPINARDS ensachés (284 g)</b>	10 oz						
<b>SI PAS ÉPINARDS : LAITUE ROMAINE</b>	UNITE						
<b>LAITUE ICEBERG (~1 lb = 454 g)</b>	UNITE						
<b>NAVET (RUTABAGA) (~700 g)</b>	KG						
<b>CHOU VERT (~ 2 kg)</b>	KG						
<b>TOMATES (~135 g)</b>	KG						
<b>AIL en vrac (1 bulbe)</b>	kg						
<b>Conditions et prix pour livraison a domicile</b>							

\* s'il n'y a pas de foie de porc, prendre le foie de bœuf

GROUPES D'ALIMENTS	FORMAT	PRIX # 1	Notes	PRIX # 2	Notes	PRIX # 3	Notes
<b>LES FRUITS FRAIS</b>							
<b>POMMES (~140 g)</b>	4 LBS						
<b>ORANGES (~140 g)</b>	4 LBS						
<b>BANANES (~175 g)</b>	KG						
<b>RAISINS</b>	KG						
<b>POIRES (ou pêches) (~140 g)</b>	KG						
<b>CANTALOUPE (~550 g)</b>	unite		Poids :		Poids :		Poids :
<b>LES CONSERVES</b>							
<b>THON PÂLE ÉMIETTÉ (dans l'eau)</b>	170 g						
<b>SAUMON ROSE *</b>	213 g						
<b>COCKTAIL DE FRUITS (796 ml) dans leur jus</b>	28 oz						
<b>TOMATES (796 ml)</b>	28 oz						
<b>JUS DE TOMATES (540 ml)</b>	19 oz						
<b>PÂTE DE TOMATES (156 ml)</b>	5.5 oz						
<b>PETITS POIS (540 ml)</b>	19 oz						
<b>MAÏS EN GRAINS (540 ml)</b>	19 oz						
<b>FÈVES AU LARD (sauce tomate)</b>	19 oz						
<b>HARICOTS ROUGES (540 ml)</b>	19 oz						
<b>POIS CHICHES (540 ml)</b>	19 oz						
<b>LÉGUMINEUSES SÉCHÉES</b>							
<b>LENTILLES (brunes)</b>	454 g						
<b>HARICOTS BLANCS (navy)</b>	454 g						
<b>HARICOTS ROUGES (petits)</b>	454 g						
<b>POIS JAUNES CASSÉS</b>	454 g						
<b>GRAINES DE LIN (non moulues) **</b>	907 g						
<b>FRUITS SÉCS</b>							
<b>RAISINS SECS (sultana)</b>	375 g						

\* Ne pas choisir le saumon Keta ni le saumon Sockeye

\*\* Vous les trouverez avec les légumineuses (marque Clic), sinon en vrac (1 kg).

GROUPES D'ALIMENTS	FORMAT	PRIX # 1	Notes	PRIX # 2	Notes	PRIX # 3	Notes
<b>RIZ, PÂTES, FARINES &amp; PAINS</b>							
RIZ À GRAINS LONGS	907 G						
SPAGUETTI OU MACARONI	900 G						
FARINE TOUT USAGE	2.5 kg						
FARINE DE BLÉ ENTIER	1 KG						
PAIN DE BLÉ ENTIER	675 G						
PAINS HOT DOG (ou hamburger)	12						
<b>LES CÉRÉALES DU DÉJEUNER ET CÉRÉALES DE BÉBÉ</b>							
SHREDDED WHEAT (bouchées)	620 G						
BRAN FLAKES	475 G						
AVOINE ROULÉE (gruau rapide)	1 KG						
PABLUM (sans gras hydrogéné)	227 G						
NUTRI-OS	250 G						
<b>PRODUITS LAITIERS ET AUTRES ALIMENTS RÉFRIGÉRÉS</b>							
LAIT ÉCRÉMÉ 0% M.G. *	4 LITRES						
LAIT 2% M.G. *	4 LITRES						
LAIT ENTIER 3.25% M.G. *	4 LITRES						
FROMAGE FONDU (en tranches) **	500 G						
FROMAGE CHEDDAR **	400 G						
FROMAGE MOZZARELA **	400 G						
BEURRE (salé)	454 G						
MARGARINE (non hydrogénée) Ex. : Becel ou Celeb	454 g						
OEUFs (gros)	1 douzaine						
<b>LES ALIMENTS CONGELÉS</b>							
JUS D'ORANGE	12 oz						
MACÉDOINE DE LÉGUMES	500 G						

\* lait non-filtré \*\* prendre les fromages réguliers, ne pas choisir ceux faibles en matières grasses

GROUPES D'ALIMENTS	FORMAT	PRIX # 1	Notes	PRIX # 2	Notes	PRIX # 3	Notes
<b>Sucre, sucreries et Ingrédients divers</b>							
SUCRE BLANC (granulé)	2 kg						
CASSONADE (blonde)	1 KG						
CONFITURES DE FRAISES	500 ML						
MIEL	500 G						
MÉLASSE	300 G						
BEURRE D'ARACHIDES (non hydrogéné, non sucré, non salé)	500 G						
MAYONNAISE (65% huile)	475 G						
HUILE VÉGÉTALE (de Canola)	1 LITRE						
VINAIGRE (blanc)	500 ml						
KETCHUP	375 G						
MOUTARDE PRÉPARÉE (douce)	250 G						
THÉ	72 sachets						
CAFÉ INSTANTANÉ	200 G						
CACAO (en poudre, non sucré)	500 g						
VANILLE (essence artificielle)	43 ML						
POUDRE A PATE	450 G						
BICARBONATE DE SOUDE (soda)	250 G						
SEL	1 kg						
MOUTARDE (sèche, en poudre)	épices en sachets (ou en vrac)						
POIVRE (moulu)							
FINES HERBES *							
PERSIL	Indiquez le grammage pour chaque item						
FEUILLES DE LAURIER							
CURRY (OU CUMIN)							
CANNELLE							

\* mélange de marjolaine, basilic, thym et oregano portant différentes appellations : fines herbes, bouquet garni, mélange provençal, etc.

## Consignes du relevé des prix

Le but de l'outil « Panier de provisions nutritif » est d'évaluer le budget quotidien minimal nécessaire pour permettre à une personne de se nourrir adéquatement et ceci, en tenant compte des dernières recommandations alimentaires canadiennes et des habitudes d'achat des consommateurs.

### **Consignes générales**

Muni-e d'une lettre d'autorisation,  **votre 1<sup>ère</sup> consigne** est de vous présenter au gérant ou propriétaire lors de votre arrivée dans chaque magasin. En principe, j'ai parlé avec chaque responsable, vous pouvez donc leur mentionner mon nom pour leur rappeler de quoi il s'agit.

A l'accueil, informez-vous des conditions de livraison à domicile.

Sans trop empiéter sur le temps des employés, n'hésitez pas à poser quelques questions si nécessaire (je pense au boucher en particulier). Cela pourra vous sauver bien du temps...

#### **2<sup>ème</sup> consigne :**

Choisissez **toujours les produits équivalents les moins chers** (dans les grandes surfaces, se sont souvent les marques maison ou les « sans nom »).

#### **3<sup>ème</sup> consigne :**

Dans la mesure du possible, ne notez **JAMAIS les prix « spéciaux de la semaine »**, mais **TOUJOURS les prix réguliers**.

Dans certains cas (surtout les viandes, les fruits et les légumes), il arrive que le prix régulier ne soit pas indiqué (puisque ce sont des produits « saisonniers ») :

- Si vous n'avez que le prix spécial, indiquez **SP** à côté du prix.

#### **4<sup>ème</sup> consigne :**

Choisissez **toujours le format prescrit** ou celui qui s'en rapproche le plus. Même s'il y a économie d'échelle, ne choisissez **JAMAIS les formats géants ou familiaux** (dans la réalité, ils ne sont pas facilement accessibles aux familles à faibles revenus).

#### **5<sup>ème</sup> consigne :**

Si le format prescrit n'est pas disponible, bien indiquer dans l'espace « Notes » le format que vous avez retenu (ex. : 600 g au lieu de 400 g, un prix à la livre [**lb**] plutôt qu'au kilo [**kg**], etc.).

#### **6<sup>ème</sup> consigne :**

Enfin, si le produit prescrit n'est pas disponible, indiquer le produit similaire que vous avez retenu (ex. : rôti de palette au lieu de rôti de ronde, filets d'aiglefin plutôt que filets de sole, céréales Raisin Bran à la place des Bran Flakes, etc.).

#### **7<sup>ème</sup> consigne :**

Enfin, s'il n'existe pas de produit substitut, inscrire « **néant** » ou barrer la case prix.

## ***Consignes particulières***

### **Le cas des viandes**

Ne relevez que le prix au kilogramme (prix/kg).

Si toutefois le prix/kg n'est pas défini, inscrivez **le prix d'un échantillon + son poids** en kilogramme (kg) ou en livres (lb).

- Saucisson de bologne, en tranches :  
Préférez les produits emballés aux produits à la coupe.
- Sole congelée :  
Paquets en vrac de 900 g (2 lbs), sinon paquets type Highliner ou autre de 400 gr.

### **Le cas des cantaloups**

Merci **d'indiquer la grosseur** (ce chiffre est souvent indiqué près du prix) ou, si possible, de **peser le cantaloup**. Plus le chiffre est petit (ex. 9 vs 15 ou 18), plus le cantaloup est gros.

### **Le cas de la margarine et du beurre d'arachides**

Ne choisir que les margarines **non hydrogénées** (ex. : Becel, Celeb) et le beurre d'arachide **non hydrogéné, nature, sans ajout de sucre ni de sel**.

### **Le cas du lait**

Choisir les sacs de lait **non-filtré**.

### **Le cas des épices**

On trouve aujourd'hui des épices et condiments vendus en sachets de différents formats. C'est pourquoi nous n'avons pas prescrit de formats précis. Merci de nous indiquer les formats (grammage) que vous aurez trouvés. **Attention** : le grammage varie d'une épice à une autre.

## ***Deux produits additionnels sur la liste***

Vous allez remarquer 2 produits nouveaux sur la liste du panier à provisions :

- Du lait écrémé (0% M.G.) à choisir en format 4 litres (sacs) ;
- Des graines de lin, non moulues, que vous trouverez soit avec les légumineuses (marque CLIC) ou soit avec les produits en vrac.

***Merci mille fois pour votre aide sur ce projet !***

## Coût des 21 catégories d'aliments et nombre d'items manquants dans les 73 magasins de l'étude

Magasin (N° code)	Lait 1% (4 litres)	Lait 2% (4 litres)	Lait 3,25% (4 litres)	Viande (kg)	Poisson (kg)	Foie (kg)	Oeufs (unité)	Fromage (kg)	Beurre d'arachide (kg)	Légumineuses sèches (kg)	Agrumes (kg)	Autres fruits (kg)	Légumes (kg)	Pommes de terre (kg)	Riz, pâtes et farines (kg)	Pain (kg)	Céréales (kg)	Beurre/margarine (kg)	Autres matières grasses (kg)	Sucre (kg)	Autres sucreries (kg)	Céréale pour bébé (227 g)	Graine de lin (kg)	Items manquants dans le magasin (n)
1	4,69	4,79	4,99	6,16	10,39	2,19	0,20	11,03	5,98	3,70	1,67	1,67	2,28	0,44	2,28	3,32	4,73	7,80	4,10	1,54	3,98	2,79	5,98	2
2	4,69	4,79	4,99	6,08	10,61	4,39	0,25	11,00	6,38	3,70	1,70	1,91	2,23	0,44	2,35	3,32	4,73	8,57	4,10	1,54	5,12	2,79	3,30	3
3	4,84	4,99	4,99	6,48	8,84	1,76	0,25	11,03	5,98	3,65	1,70	2,00	2,29	0,44	2,32	3,30	4,66	8,79	3,60	1,67	4,11	2,79	5,98	1
4	4,83	4,99	5,19	6,52	8,39	4,39	0,22	10,68	3,98	3,84	1,95	2,96	2,35	0,44	1,91	2,77	4,12	7,14	3,85	1,84	4,09	2,69	3,10	1
5	5,02	4,79	5,19	4,77	7,86	4,80	0,18	9,83	3,98	3,06	1,24	2,30	2,07	0,37	1,48	2,65	4,06	6,15	3,86	1,74	5,12	2,69	2,38	0
6	4,78	4,98	5,22	4,67	11,22	4,38	0,21	10,23	4,18	4,40	1,07	2,07	2,09	0,64	1,81	3,15	4,69	6,92	3,92	1,97	4,90	3,09	3,10	1
7	4,69	4,79	4,99	6,10	13,06	4,39	0,24	11,48	3,98	3,28	1,29	2,54	2,72	0,57	1,81	2,32	4,23	7,69	4,35	1,72	4,40	2,99	4,30	2
8	4,88	4,95	4,99	4,54	9,81	3,95	0,20	10,67	3,98	4,26	0,88	2,02	1,88	0,33	2,32	4,74	4,37	5,04	3,40	2,49	3,67	3,45	3,10	4
9	4,69	4,79	4,99	6,96	11,55	3,51	0,21	10,52	4,58	4,01	1,26	2,56	2,58	0,44	1,56	2,95	4,00	7,03	3,53	1,79	4,60	2,99	1,99	1
10	4,73	4,79	5,19	6,86	11,85	4,99	0,21	10,68	6,78	3,89	1,43	2,54	2,86	0,44	1,62	2,65	4,17	6,48	3,85	1,69	4,92	2,99	2,49	0
11	4,90	5,05	5,25	5,39	10,27	2,80	0,20	12,66	4,58	4,32	1,59	2,23	2,32	0,48	2,03	3,25	5,08	7,76	4,84	1,92	5,10	3,19	2,21	2
12	4,89	5,11	5,25	5,76	11,76	3,51	0,20	10,68	4,58	3,82	1,29	2,77	2,98	0,55	1,78	2,98	4,47	7,25	3,53	1,72	4,60	2,99	2,21	3
13	4,73	4,79	5,19	6,23	10,41	4,30	0,21	8,78	3,98	4,64	1,39	2,25	2,50	0,44	1,49	2,98	4,53	7,14	3,85	1,67	4,92	2,99	2,19	1
14	4,69	4,79	4,99	6,36	7,71	4,39	0,18	9,48	3,98	4,02	1,39	2,46	2,23	0,37	1,59	2,38	4,35	6,92	3,66	1,74	3,96	2,47	2,19	0
15	4,99	5,10	5,36	6,85	9,37	4,35	0,20	12,04	3,98	4,60	1,97	2,33	2,50	0,50	1,98	2,97	4,88	7,80	4,09	1,92	4,88	3,19	2,19	9
16	4,90	5,11	5,25	5,78	13,62	2,99	0,24	10,68	6,58	3,93	1,45	1,92	2,21	1,10	1,86	3,25	4,00	7,47	4,35	1,74	6,88	2,79	2,19	1
17	4,74	4,79	4,99	6,54	10,06	2,84	0,21	10,68	6,78	3,50	1,72	2,59	2,66	0,77	1,74	3,25	4,47	7,36	4,35	1,72	6,76	2,79	4,30	0
18	4,87	5,05	5,22	5,99	8,40	3,59	0,23	10,92	6,98	4,29	1,14	1,96	2,17	0,44	1,89	3,28	4,39	8,02	3,41	1,77	5,88	3,09	4,30	0
19	4,69	4,79	4,99	7,04	10,53	4,39	0,18	9,83	4,98	3,87	1,99	1,79	2,21	0,37	2,28	2,40	4,26	8,02	4,29	1,74	4,99	3,44	2,19	0
20	4,73	4,79	5,19	5,76	9,15	4,61	0,18	9,63	9,98	3,28	2,08	2,24	2,00	0,37	1,51	2,65	3,99	6,15	4,62	1,74	3,95	2,69	1,64	0
21	4,83	4,99	5,19	7,65	6,92	4,39	0,22	10,23	7,18	3,98	1,67	2,79	2,76	0,55	1,57	2,77	3,91	6,37	3,90	1,84	4,09	4,39	2,98	0
22	4,89	5,11	5,25	6,97	13,48	3,60	0,21	10,03	6,78	3,97	1,77	2,74	2,65	0,72	1,73	3,35	4,27	6,48	5,26	1,69	4,96	2,99	1,64	4
23	4,69	4,79	4,99	7,51	11,08	3,51	0,20	9,87	3,98	3,81	1,26	2,73	3,01	0,66	1,79	3,32	3,81	7,42	4,16	1,54	4,60	2,99	1,64	2
24	4,84	4,49	5,59	8,80	16,84	3,84	0,22	12,68	6,78	4,66	1,21	2,75	2,46	0,44	2,62	3,35	5,00	8,35	5,38	1,79	6,63	3,04	1,89	3
25	4,73	4,79	5,19	6,87	10,97	3,50	0,21	10,68	6,78	3,96	1,73	2,38	3,05	0,44	1,62	2,64	4,17	7,69	4,54	1,69	4,92	2,99	1,99	0
26	5,11	5,69	5,89	5,81	12,17	4,17	0,22	9,18	6,98	4,12	1,73	1,64	2,74	0,66	1,89	2,98	3,57	6,92	4,30	1,97	4,86	3,09	1,99	4
27	4,99	4,99	5,20	5,87	13,94	3,84	0,23	10,88	5,58	4,27	1,76	2,73	2,73	0,57	2,68	2,93	5,03	8,24	5,49	2,24	5,82	3,04	1,99	9
28	4,79	4,99	5,19	9,03	11,17	18,99	0,24	9,46	7,99	4,90	2,03	2,08	2,26	1,74	2,20	3,80	4,02	8,02	5,38	1,54	6,96	2,69	2,19	2
29	4,69	4,79	4,99	6,46	9,07	3,96	0,23	8,48	4,98	4,71	0,80	2,09	1,97	0,37	1,54	3,35	4,06	6,15	3,66	0,72	5,98	2,49	2,19	0
30	4,73	4,79	4,99	7,43	8,17	5,90	0,22	10,23	6,98	3,66	1,40	2,56	2,60	0,66	1,57	2,77	4,02	6,04	3,76	1,84	4,09	2,69	2,98	0
31	4,69	4,79	4,99	6,97	11,55	3,51	0,14	9,87	4,58	3,94	1,26	2,39	2,58	0,44	1,45	2,62	4,00	7,03	3,53	1,54	4,60	2,99	2,87	0
32	4,83	4,99	5,19	6,70	12,18	5,30	0,21	10,03	6,78	4,34	1,69	2,78	2,72	0,44	2,04	3,58	4,20	7,36	4,92	1,69	4,67	2,79	2,09	1
33	4,89	5,11	5,25	6,12	9,35	4,39	0,22	10,23	9,18	4,21	1,96	2,29	1,92	0,79	1,87	3,33	4,19	7,47	4,30	1,64	5,46	2,99	1,99	0
34	4,73	4,79	5,19	6,66	12,10	3,60	0,21	11,10	5,58	4,26	1,36	2,46	2,59	0,44	2,07	2,65	4,33	7,36	4,39	1,69	5,82	2,65	2,19	1
35	4,89	5,11	5,25	7,48	15,08	5,25	0,21	13,82	7,18	5,20	1,09	1,47	2,42	0,59	1,80	3,28	4,81	8,35	3,66	1,52	5,63	2,99	2,70	3
36	4,89	5,11	5,25	7,33	12,01	3,60	0,21	10,89	6,78	3,84	1,63	2,70	2,77	0,44	1,63	3,35	4,51	7,36	4,61	1,69	4,96	2,99	2,70	1
37	4,73	4,79	5,19	6,85	13,16	3,60	0,21	10,68	7,18	3,60	1,43	2,13	2,37	0,44	1,75	3,35	4,49	7,36	3,85	1,54	4,92	2,65	2,70	1

## Coût des 21 catégories d'aliments et nombre d'items manquants dans les 73 magasins de l'étude

Magasin (N° code)	Lait 1% (4 litres)	Lait 2% (4 litres)	Lait 3,25% (4 litres)	Viande (kg)	Poisson (kg)	Foie (kg)	Oeufs (unité)	Fromage (kg)	Beurre d'arachide (kg)	Légumineuses sèches (kg)	Agrumes (kg)	Autres fruits (kg)	Légumes (kg)	Pommes de terre (kg)	Riz, pâtes et farines (kg)	Pain (kg)	Céréales (kg)	Beurre/margarine (kg)	Autres matières grasses (kg)	Sucre (kg)	Autres sucreries (kg)	Céréale pour bébé (227 g)	Graine de lin (kg)	Items manquants dans le magasin (n)
38	5,38	5,15	5,39	8,21	12,78	9,49	0,22	11,25	7,38	4,16	1,78	2,15	2,43	0,44	1,77	3,82	4,68	8,13	5,72	1,99	5,09	2,99	2,64	5
39	4,73	5,15	5,25	6,81	11,02	4,99	0,23	10,14	6,58	4,07	1,89	2,34	2,32	0,44	2,02	3,12	4,65	8,02	5,60	1,64	6,17	2,99	2,64	2
40	4,36	4,45	4,71	7,40	16,81	11,00	0,24	10,28	6,98	4,78	2,60	2,00	2,46	0,37	1,74	2,65	4,67	7,91	4,10	1,84	6,06	2,99	2,19	1
41	4,73	4,79	4,99	7,52	11,68	4,39	0,22	8,58	6,98	5,51	1,35	2,75	2,19	0,44	1,64	2,77	4,39	5,59	4,39	1,84	4,53	3,44	5,58	0
42	5,50	5,20	5,25	4,80	7,57	4,20	0,21	11,09	3,98	4,34	1,32	1,74	2,48	0,33	2,00	3,15	4,62	6,26	4,16	1,87	6,65	2,74	1,64	4
43	4,69	4,79	5,19	6,54	13,39	3,51	0,21	9,18	3,58	3,94	1,10	2,54	2,25	0,44	1,97	2,45	4,08	6,43	3,53	1,54	5,19	2,79	1,64	1
44	4,73	4,79	5,19	5,50	8,52	4,60	0,18	9,83	7,98	3,68	1,41	1,90	2,10	0,77	1,51	2,90	3,98	5,59	3,86	1,74	3,95	2,69	1,64	0
45	4,73	4,79	5,19	6,97	7,21	4,09	0,17	8,19	3,98	4,91	1,46	2,28	2,17	0,44	2,04	3,03	5,01	6,59	4,39	1,39	4,43	2,99	2,19	0
46	4,69	4,69	4,79	7,52	6,44	2,28	0,20	8,70	4,58	4,45	1,80	2,20	2,47	0,44	2,17	2,62	4,43	7,31	3,53	1,54	6,95	2,79	2,19	1
47	4,88	4,89	5,19	6,84	11,18	4,39	0,22	10,23	5,98	3,96	1,39	3,01	2,84	0,44	2,04	2,77	4,02	7,47	3,53	1,84	4,53	2,99	2,19	2
48	5,04	4,89	5,20	8,98	13,60	5,99	0,18	9,18	5,98	4,44	1,50	3,07	3,19	0,66	1,67	2,77	5,80	7,91	4,92	1,72	5,64	3,29	2,19	4
49	4,69	4,79	4,80	5,28	10,64	4,39	0,21	7,98	5,58	4,64	1,67	2,40	2,47	0,44	1,42	3,35	3,36	5,48	3,91	2,39	5,43	2,48	2,70	3
50	4,99	5,19	5,52	5,42	13,64	4,60	0,24	12,44	6,78	4,34	1,50	2,92	3,92	1,10	1,60	2,99	4,00	7,69	4,54	1,69	5,82	2,99	2,70	3
51	4,43	4,65	4,85	6,06	11,34	6,49	0,20	12,22	7,38	3,38	2,12	1,90	2,23	0,33	1,70	3,11	4,80	8,13	3,99	1,84	4,12	2,99	2,70	6
52	5,50	4,80	4,80	5,56	11,66	15,49	0,22	10,78	7,38	4,55	1,93	2,34	2,55	0,44	1,72	3,37	5,74	8,57	3,85	1,89	6,16	3,29	2,70	4
53	4,59	4,79	4,95	5,49	18,15	2,99	0,22	10,52	3,98	3,23	1,14	2,13	1,72	0,22	1,58	2,88	5,29	7,36	3,16	1,57	4,21	2,99	2,48	9
54	4,59	4,59	4,99	6,41	13,29	9,99	0,21	13,82	3,98	3,46	1,27	1,30	1,85	0,28	1,68	3,00	7,92	7,89	4,43	1,74	3,80	2,99	2,19	17
55	4,59	4,79	4,99	6,89	8,91	3,51	0,21	9,87	3,98	3,57	1,26	2,18	2,43	0,44	1,46	2,95	4,23	7,31	3,53	1,54	4,60	2,99	2,19	0
56	5,20	5,34	5,82	5,86	10,37	4,19	0,20	10,90	6,58	5,06	1,27	2,30	2,72	0,57	2,03	2,71	3,82	7,80	4,93	1,79	5,88	2,59	1,89	1
57	4,77	4,84	5,89	5,77	10,08	4,99	0,19	11,43	5,98	4,60	1,30	2,39	3,19	0,35	1,93	2,47	3,58	8,13	5,07	1,74	5,78	2,49	1,79	0
58	4,78	4,89	6,09	6,28	10,39	4,39	0,25	10,68	5,98	5,04	1,40	2,81	3,14	0,55	2,02	2,75	3,68	7,14	4,38	1,84	6,26	2,69	1,79	0
59	4,87	5,09	5,29	7,34	21,74	23,99	0,21	11,85	6,78	4,36	1,04	3,01	2,59	0,55	2,07	3,37	4,53	7,69	4,43	1,77	5,55	3,49	2,41	2
60	4,69	4,79	4,99	6,50	9,36	5,90	0,21	10,20	5,98	4,05	1,40	2,47	2,35	0,44	1,75	3,35	4,19	6,15	4,10	1,54	4,60	3,49	2,52	1
61	4,69	4,79	4,99	6,26	7,92	4,39	0,18	9,83	4,98	3,83	1,39	2,24	2,14	0,37	1,39	3,81	4,38	7,31	4,29	1,74	3,96	3,49	2,19	0
62	4,73	4,79	4,99	6,05	10,64	3,60	0,21	10,68	6,78	4,20	1,43	2,51	3,91	0,44	1,62	3,46	4,17	7,36	4,77	1,69	4,88	3,49	2,41	1
63	4,83	4,99	5,19	5,97	14,57	2,80	0,22	14,43	5,78	4,26	2,02	2,29	2,49	0,44	2,19	3,93	4,88	7,91	6,02	1,99	5,56	2,79	2,81	3
64	4,73	4,79	5,19	7,16	19,03	5,05	0,21	10,60	7,98	4,14	1,43	2,91	3,11	0,88	1,62	2,65	4,33	7,36	3,85	1,69	4,92	2,79	3,98	0
65	4,89	5,11	5,25	6,36	10,52	2,99	0,21	10,25	6,58	3,45	1,12	2,18	2,15	0,35	1,86	3,01	4,00	7,80	4,35	1,84	4,35	2,79	2,81	2
66	4,73	4,79	5,19	6,51	9,60	4,60	0,18	9,83	7,98	3,41	2,14	2,21	2,25	0,37	2,04	2,90	4,12	6,15	3,86	1,74	3,95	2,69	1,64	0
67	4,89	5,10	5,35	6,82	8,30	4,39	0,20	13,41	3,98	4,09	2,19	3,22	2,90	0,61	2,43	2,27	9,33	6,04	5,41	2,29	5,19	2,89	5,32	10
68	4,73	4,79	5,19	7,64	7,62	4,09	0,17	9,02	3,98	3,99	1,46	2,49	2,24	0,44	2,14	3,03	5,01	6,59	4,39	1,39	4,43	2,99	5,32	1
69	4,69	4,69	4,79	7,72	6,44	3,28	0,20	8,70	4,58	3,91	1,79	2,56	2,56	0,44	1,94	2,62	3,97	7,31	3,53	1,54	6,95	2,79	5,32	0
70	4,54	4,79	4,99	5,68	10,40	4,99	0,12	8,08	3,98	4,16	1,09	2,05	2,19	0,44	1,80	2,51	4,72	5,81	3,78	1,62	6,46	2,89	2,19	1
71	4,39	4,59	4,79	6,29	14,48	3,28	0,12	8,58	3,18	4,17	0,95	2,49	2,53	0,44	1,69	2,98	4,46	6,26	4,16	1,69	4,92	2,65	2,19	0
72	4,69	4,79	4,89	6,61	14,61	4,49	0,19	9,48	5,98	4,03	1,57	2,29	2,22	0,22	2,08	3,61	4,21	7,14	4,16	1,82	5,85	2,89	2,19	4
73	4,69	4,79	4,99	6,22	8,68	3,51	0,12	9,67	3,98	4,51	2,04	2,96	2,33	0,44	1,72	3,45	4,35	5,70	3,53	1,54	5,74	2,79	2,19	0

## Coût du PPN pour chaque groupe d'âge et de sexe et la famille-type dans les 73 magasins de l'étude

Magasin (N° code)	Enfants 1 à 3 ans	Garçon 4 à 8 ans	Garçon 9 à 13 ans	Garçon 14 à 18 ans	Homme 19 à 30 ans	Homme 31 à 50 ans	Homme 51 à 70 ans	Homme > 70 ans	Fille 4 à 8 ans	Fille 9 à 13 ans	Fille 14 à 18 ans	Femme 19 à 30 ans	Femme 31 à 50 ans	Femme 51 à 70 ans	Femme > 70 ans	Enceinte < 18 ans	Enceinte 19 à 30 ans	Enceinte 31 à 50 ans	Allaitant < 18 ans	Allaitant 19 à 30 ans	Allaitant 31 à 50 ans	Famille-type
1	21,48	28,83	36,42	43,86	38,94	36,82	36,09	34,99	27,34	33,67	34,71	35,30	33,15	32,85	31,42	41,24	40,75	40,19	41,24	40,19	39,08	147,50
2	22,05	29,56	37,19	44,96	39,79	37,68	36,89	35,73	27,80	34,09	35,12	35,73	33,63	33,12	31,69	42,24	41,74	41,17	42,24	41,17	40,06	150,35
3	22,05	29,66	37,26	44,81	39,64	37,48	36,72	35,57	27,90	34,18	35,16	35,67	33,53	33,04	31,66	41,83	41,34	40,78	41,83	40,78	39,70	150,00
4	22,70	29,66	36,77	44,06	39,39	37,24	36,67	35,61	28,30	34,38	35,36	35,67	33,73	33,73	32,39	42,09	41,70	41,20	42,09	41,20	40,26	149,40
5	20,36	26,22	32,75	39,27	34,83	32,83	32,76	31,86	24,77	30,32	31,13	31,30	29,50	29,75	28,66	37,34	36,99	36,50	37,34	36,50	35,59	131,92
6	21,10	27,86	35,22	42,49	37,88	35,68	34,87	33,87	26,30	32,38	33,30	33,93	31,97	31,53	30,24	39,85	39,44	38,87	39,85	38,87	37,81	142,52
7	22,42	29,64	37,28	44,66	40,35	38,19	37,68	36,61	28,00	34,61	35,57	36,25	34,51	34,37	32,80	42,25	41,89	41,38	42,25	41,38	40,51	151,98
8	20,70	27,69	35,17	42,69	37,15	35,02	34,17	33,30	26,19	32,25	33,12	33,60	31,30	30,74	29,53	38,88	38,46	37,94	38,88	37,94	36,58	141,26
9	22,34	29,65	37,17	44,71	39,97	37,87	37,32	36,20	28,05	34,40	35,40	35,99	34,13	33,88	32,30	41,82	41,40	40,92	41,82	40,92	39,96	151,11
10	23,43	30,65	38,60	46,19	41,51	39,41	38,96	37,79	28,99	35,73	36,86	37,45	35,65	35,43	33,85	43,96	43,45	42,95	43,96	42,95	42,03	156,97
11	22,70	30,02	37,49	44,96	40,31	37,99	37,19	36,14	28,24	34,48	35,47	36,10	34,09	33,64	32,32	42,48	42,04	41,43	42,48	41,43	40,30	151,53
12	23,25	30,72	38,79	46,17	41,36	39,16	38,46	37,40	29,27	36,17	37,14	37,58	35,59	35,52	34,07	43,34	42,92	42,39	43,34	42,39	41,39	157,08
13	21,94	28,78	36,20	43,53	38,82	36,80	36,25	35,20	27,19	33,47	34,40	34,93	33,06	32,82	31,41	41,33	40,92	40,37	41,33	40,37	39,36	146,87
14	20,64	27,23	33,83	40,63	36,27	34,25	33,83	32,82	25,90	31,58	32,55	32,73	30,93	30,97	29,69	38,38	37,99	37,47	38,38	37,47	36,60	137,40
15	23,33	30,80	38,30	46,03	41,39	39,08	38,43	37,29	29,00	35,34	36,43	37,00	35,05	34,76	33,31	43,91	43,49	42,90	43,91	42,90	41,87	155,48
16	22,75	30,56	38,67	46,87	41,61	39,26	38,30	36,97	28,96	35,40	36,48	37,07	35,06	34,60	33,03	43,34	42,83	42,35	43,34	42,35	41,30	156,59
17	23,14	31,10	39,24	47,09	41,95	39,78	39,01	37,71	29,39	36,04	37,10	37,53	35,60	35,22	33,78	43,77	43,27	42,73	43,77	42,73	41,65	158,51
18	21,70	28,98	36,68	44,38	39,22	37,02	36,25	35,08	27,51	33,86	34,89	35,32	33,27	32,61	31,21	41,18	40,63	40,11	41,18	40,11	39,05	148,53
19	21,50	28,32	35,12	42,39	37,94	35,91	35,37	34,20	26,63	32,41	33,45	33,81	32,04	31,82	30,40	40,35	39,90	39,39	40,35	39,39	38,50	142,74
20	22,00	28,30	35,33	42,36	37,33	35,33	34,93	33,80	26,71	32,40	33,57	33,53	31,81	31,51	30,22	40,75	40,13	39,65	40,75	39,65	38,71	141,90
21	23,41	30,36	38,10	45,71	40,76	38,60	38,06	36,81	28,70	35,11	36,32	36,46	34,73	34,42	33,04	43,11	42,58	42,11	43,11	42,11	41,18	154,15
22	24,29	32,33	40,65	48,90	43,52	41,30	40,45	39,20	30,82	37,68	38,84	39,31	37,32	37,11	35,42	45,75	45,24	44,72	45,75	44,72	43,61	165,21
23	23,08	30,96	39,07	47,00	42,18	40,07	39,37	38,17	29,35	36,15	37,21	37,90	36,03	35,72	34,10	43,72	43,34	42,88	43,72	42,88	41,83	159,26
24	25,54	33,48	41,72	50,78	46,09	43,91	43,49	42,06	31,44	38,31	39,59	41,14	39,24	39,16	37,01	48,67	48,10	47,50	48,67	47,50	46,33	172,24
25	23,75	31,09	39,14	46,68	41,97	39,86	39,36	38,17	29,40	36,23	37,32	37,84	36,04	35,80	34,27	44,62	44,11	43,61	44,62	43,61	42,66	158,81
26	23,43	30,67	39,03	46,87	41,64	39,34	38,32	37,14	29,43	36,41	37,47	37,90	35,75	35,84	34,36	44,57	44,03	43,61	44,57	43,61	42,64	158,36
27	24,61	32,56	40,79	48,80	43,83	41,62	40,92	39,73	30,75	37,73	38,74	39,36	37,42	37,15	35,53	46,15	45,64	45,04	46,15	45,04	43,96	165,57
28	24,88	34,55	43,81	54,43	48,53	46,08	44,77	42,98	32,99	40,09	42,09	42,70	40,54	40,17	38,35	49,97	49,35	48,87	49,97	48,87	47,67	181,13
29	20,35	27,26	34,29	41,76	36,60	34,62	34,04	32,97	25,74	31,52	32,45	32,88	30,94	30,60	29,23	38,43	37,97	37,49	38,43	37,49	36,43	138,83
30	22,41	29,82	37,48	45,15	40,57	38,44	37,96	36,71	28,16	34,47	35,71	36,35	34,52	34,30	32,87	42,52	42,01	41,53	42,52	41,53	40,59	152,58
31	21,47	28,58	35,92	43,15	38,74	36,69	36,23	35,12	27,00	33,24	34,29	34,84	33,05	32,87	31,30	40,41	40,00	39,52	40,41	39,52	38,63	146,13
32	24,09	32,04	40,39	48,55	43,27	41,14	40,34	39,17	30,61	37,59	38,75	39,37	37,26	36,98	35,38	45,69	45,15	44,64	45,69	44,64	43,49	164,54
33	23,16	30,53	38,20	46,15	40,78	38,52	37,65	36,33	28,86	34,83	36,09	36,43	34,39	33,81	32,46	43,32	42,68	42,18	43,32	42,18	41,10	153,90
34	22,91	30,22	37,86	45,49	41,10	38,96	38,40	37,23	28,52	35,01	36,05	36,90	35,08	34,85	33,27	43,29	42,81	42,29	43,29	42,29	41,34	154,54
35	23,09	31,66	40,02	48,70	43,65	41,19	40,34	39,02	29,91	36,81	38,19	39,08	37,03	36,77	34,91	44,98	44,39	43,81	44,98	43,81	42,73	163,73
36	23,99	32,06	40,31	48,42	43,09	40,89	40,11	38,88	30,29	37,19	38,31	38,86	36,83	36,29	34,64	45,27	44,77	44,23	45,27	44,23	43,11	163,33
37	23,37	30,19	38,05	45,95	40,76	38,67	38,03	36,83	28,46	34,93	36,04	36,66	34,71	34,29	32,62	43,18	42,66	42,12	43,18	42,12	41,03	154,26

### Coût du PPN pour chaque groupe d'âge et de sexe et la famille-type dans les 73 magasins de l'étude

Magasin (N° code)	Enfants 1 à 3 ans	Garçon 4 à 8 ans	Garçon 9 à 13 ans	Garçon 14 à 18 ans	Homme 19 à 30 ans	Homme 31 à 50 ans	Homme 51 à 70 ans	Homme > 70 ans	Fille 4 à 8 ans	Fille 9 à 13 ans	Fille 14 à 18 ans	Femme 19 à 30 ans	Femme 31 à 50 ans	Femme 51 à 70 ans	Femme > 70 ans	Enceinte < 18 ans	Enceinte 19 à 30 ans	Enceinte 31 à 50 ans	Allaitant < 18 ans	Allaitant 19 à 30 ans	Allaitant 31 à 50 ans	Famille-type
38	24,42	33,10	41,56	50,74	45,37	43,13	42,71	41,38	31,19	38,17	39,55	40,62	38,48	38,34	36,53	47,69	47,14	46,58	47,69	46,58	45,32	170,52
39	23,35	31,19	38,97	47,10	42,27	40,10	39,01	37,77	29,54	36,06	37,13	38,04	36,01	35,78	34,24	44,68	44,16	43,60	44,68	43,60	42,50	159,27
40	23,98	32,08	40,17	48,71	44,20	42,19	41,50	40,23	30,29	37,16	38,46	39,66	37,94	37,52	35,57	47,35	46,80	46,24	47,35	46,24	45,28	166,00
41	22,74	29,92	37,52	45,35	40,71	38,67	38,19	36,98	28,25	34,58	35,76	36,64	34,81	34,55	32,89	42,84	42,26	41,73	42,84	41,73	40,75	153,40
42	21,66	28,72	36,10	43,21	38,21	35,99	35,90	34,93	27,20	33,50	34,32	34,42	32,39	32,29	31,20	40,28	39,87	39,32	40,28	39,32	38,25	145,09
43	21,83	28,74	35,73	43,03	38,97	36,95	36,49	35,43	27,19	33,20	34,09	35,13	33,36	33,24	31,59	40,77	40,40	39,91	40,77	39,91	39,04	146,54
44	21,21	27,65	34,87	42,00	37,01	34,88	34,37	33,22	26,12	31,85	33,05	33,10	31,24	30,97	29,76	39,49	38,94	38,46	39,49	38,46	37,50	139,98
45	21,52	28,28	35,18	42,47	37,79	35,80	35,20	34,12	27,08	32,95	33,99	34,28	32,29	32,15	30,82	40,16	39,72	39,12	40,16	39,12	38,05	143,51
46	21,45	28,75	35,78	43,08	38,68	36,70	36,19	34,95	27,07	33,00	33,94	34,51	32,72	32,58	31,23	40,67	40,22	39,69	40,67	39,69	38,77	145,50
47	23,32	30,63	38,53	46,13	41,33	39,23	38,80	37,64	28,99	35,68	36,76	37,27	35,41	35,27	33,71	43,59	43,10	42,62	43,59	42,62	41,69	156,44
48	25,44	34,18	42,78	51,38	46,50	44,38	43,93	42,53	32,17	39,49	40,79	41,62	39,77	39,65	37,70	48,21	47,71	47,02	48,21	47,02	45,94	175,03
49	21,63	28,72	36,46	43,77	38,73	36,76	36,14	35,11	27,39	33,81	34,69	35,15	33,20	32,92	31,60	41,08	40,60	40,19	41,08	40,19	39,17	147,54
50	25,79	34,06	43,88	52,03	47,10	44,61	43,77	42,50	32,43	40,61	41,82	42,51	40,54	40,16	38,64	49,29	48,76	48,28	49,29	48,28	47,27	177,78
51	22,47	29,86	37,33	44,92	40,33	38,22	37,38	36,27	28,07	34,26	35,44	36,19	34,32	33,67	32,21	43,08	42,56	41,98	43,08	41,98	40,92	151,72
52	23,73	32,07	40,52	48,92	43,97	41,84	41,98	40,80	30,20	37,25	38,63	39,34	37,38	37,77	36,35	46,24	45,68	44,99	46,24	44,99	43,82	165,38
53	21,02	27,98	34,77	42,04	37,76	35,74	35,09	34,17	26,47	32,35	33,14	34,31	32,42	32,25	30,45	39,87	39,51	38,87	39,87	38,87	37,86	142,56
54	21,27	29,10	36,00	43,88	39,67	37,49	36,77	35,77	26,82	32,79	33,99	35,02	33,19	32,64	31,03	41,73	41,37	40,41	41,73	40,41	39,18	147,35
55	21,54	28,57	35,68	42,97	38,35	36,31	35,63	34,55	26,96	32,96	33,89	34,44	32,58	32,20	30,80	40,25	39,88	39,38	40,25	39,38	38,40	144,82
56	22,98	30,07	38,13	45,83	40,78	38,45	37,88	36,69	28,47	35,20	36,33	36,55	34,59	34,38	33,00	43,28	42,73	42,27	43,28	42,27	41,32	154,06
57	23,29	29,65	37,75	45,06	40,60	38,43	37,93	36,83	29,39	36,62	37,69	37,85	35,80	36,00	34,64	43,94	43,43	43,00	43,94	43,00	42,12	155,91
58	24,62	31,01	39,39	47,14	42,25	40,04	39,43	38,23	29,44	36,52	37,57	38,04	36,18	35,94	34,50	46,09	45,56	45,12	46,09	45,12	44,19	159,88
59	25,66	34,87	44,26	54,37	49,22	46,92	46,04	44,75	33,30	41,31	43,12	44,36	42,27	42,03	39,78	50,69	50,15	49,60	50,69	49,60	48,49	184,87
60	22,69	30,00	37,72	45,51	40,10	38,02	37,25	36,13	28,36	34,66	35,73	36,10	34,05	33,54	32,15	42,19	41,71	41,20	42,19	41,20	40,03	152,24
61	21,15	27,89	34,92	42,24	37,29	35,25	34,65	33,63	26,29	32,12	33,17	33,47	31,52	31,15	29,88	39,45	39,03	38,51	39,45	38,51	37,41	141,14
62	24,22	32,21	41,48	49,14	44,02	41,90	41,23	40,11	30,57	38,44	39,50	40,02	38,04	37,63	36,22	46,15	45,62	45,12	46,15	45,12	44,01	167,53
63	24,35	32,77	41,12	49,53	44,06	41,66	40,65	39,50	31,14	38,14	39,22	39,83	37,65	37,23	35,57	46,48	45,98	45,40	46,48	45,40	44,10	166,97
64	25,32	33,58	42,65	51,04	46,26	44,04	43,44	42,09	31,85	39,39	40,72	41,72	39,92	39,64	37,59	48,32	47,74	47,22	48,32	47,22	46,29	174,39
65	21,56	28,66	35,94	43,41	38,49	36,37	35,70	34,58	27,03	33,08	34,07	34,59	32,63	32,20	30,75	40,40	39,91	39,43	40,40	39,43	38,43	145,48
66	22,60	29,34	36,60	43,92	38,91	36,89	36,42	35,28	27,71	33,68	34,84	35,06	33,19	32,88	31,46	42,21	41,65	41,15	42,21	41,15	40,18	147,68
67	25,38	33,89	41,64	49,19	45,63	43,23	42,27	41,09	31,37	38,24	39,38	40,52	38,70	38,02	36,64	48,15	47,73	46,61	48,15	46,61	45,41	169,36
68	22,06	29,09	36,17	43,65	38,94	36,93	36,34	35,20	27,82	33,91	34,97	35,31	33,31	33,17	31,74	41,16	40,75	40,15	41,16	40,15	39,08	147,80
69	21,91	29,20	36,45	43,81	39,35	37,39	36,92	35,67	27,59	33,75	34,69	35,21	33,43	33,34	31,97	41,30	40,88	40,41	41,30	40,41	39,51	148,37
70	20,43	27,03	33,89	40,78	36,70	34,74	34,02	32,98	25,73	31,64	32,55	33,13	31,30	31,28	29,92	38,33	37,93	37,36	38,33	37,36	36,43	138,46
71	21,33	28,67	36,09	43,37	39,18	37,24	36,47	35,45	27,11	33,47	34,40	35,38	33,55	33,12	31,45	40,46	40,10	39,57	40,46	39,57	38,55	147,63
72	22,38	30,13	37,86	45,87	40,92	38,94	38,20	37,07	28,49	34,96	35,94	36,99	34,97	34,50	32,77	43,02	42,53	42,02	43,02	42,02	40,89	154,75
73	22,53	29,63	36,86	44,10	39,61	37,55	36,88	35,83	28,06	34,08	35,07	35,77	33,79	33,44	32,12	42,09	41,68	41,15	42,09	41,15	40,06	149,51

Accessibilité à une alimentation de base, nutritionnellement adéquate

**Groupes de consultation** (21 et 27 juin 2005)

ORDRE DU JOUR et PLAN DE DISCUSSION

1. Accueil
2. Introduction
  - a. Bienvenue
  - b. But de la consultation : Identifier des recommandations et des stratégies, à la lumière des résultats des relevés de prix de janvier, pour rendre le PPN du DDM accessible au plus grand nombre. Nous tenterons de définir qu'est-ce qui pourrait être fait pour que les gens en situation d'insécurité alimentaire ait accès à ce que nous considérons une alimentation de base adéquate par :
    - i. des recommandations et enseignements au niveau individuel;
    - ii. des pressions et réglementations possibles;
    - iii. rôles des acteurs locaux : tables de concertation, organismes communautaires, etc.;
    - iv. interventions auprès des commerçants;
    - v. tout autre aspect ou domaine qui pourrait aider à minimiser l'insécurité alimentaire.
3. Contenu du PPN
  - a. En général, comment avez-vous trouvé le contenu du panier?
    - i. Choix des aliments, éléments de surprise, comparaison avec ce que les gens observent dans leur organisation, etc.
4. Présentation des résultats préliminaires
  - a. Il y a des différences de prix entre certains territoires pour plusieurs catégories d'aliments considérés comme de riches sources de protéines (lait, œufs, viande, légumineuses, beurre d'arachide) ainsi que pour les céréales pour enfants, le groupe du beurre et de la margarine et celui des farines, riz et pâtes. Il n'y a toutefois pas d'effet du territoire sur le coût d'un panier hebdomadaire pour une personne, peu importe son âge ou son sexe, sauf pour l'enfant de 1 à 3 ans.
    - i. Existe-t-il des solutions territoriales à ce problème?
    - ii. Doit-on faire des recommandations adaptées au territoire de la personne en situation d'insécurité alimentaire?
    - iii. Y auraient-ils des moyens d'uniformiser ou de revoir certains prix pour éviter ces écarts?
  - b. Il y a des différences de prix selon la superficie de l'épicerie. Les laits écrémé et partiellement écrémé (1%), le fromage, le poisson, les céréales, le beurre et la margarine, le sucre et les ingrédients divers sont tous plus chers dans les épicerie de petite surface (moins de 3000 pieds carrés.). Également, le coût du panier pour l'enfant de 1 à 3 ans, le garçon de 4 à 8 ans, le garçon de 9 à 13 ans, les hommes et les femmes de 14 à plus de 70 ans et les femmes enceintes ou allaitant adolescentes et de 19 à 30 ans est plus élevé dans les plus petites surfaces.
    - i. Comment s'y prendre pour réduire les importants écarts de prix entre les magasins de différentes superficies
      1. Légiférer?
      2. Promouvoir et augmenter l'accessibilité aux grandes surfaces?
      3. Recommandations/Pressions aux magasins eux-mêmes (ou aux chaînes)?
  - c. Discussion du lien entre le territoire et la superficie des magasins qui s'y trouvent.
  - d. Autres suggestions quant aux stratégies pour rendre une alimentation saine et abordable accessible à tous.
  - e. Autres suggestions pour la poursuite d'analyse.
5. Sommaire des conclusions

## Références

1. Direction de santé publique de Montréal-Centre.  
Accessible en ligne à : [www.santepub-mtl.qc.ca/securite/index.html](http://www.santepub-mtl.qc.ca/securite/index.html)
2. Santé et Bien-être social Canada. *Standards de nutrition au Canada*, Ottawa, 1948.
3. Katamy S. *Un panier à provisions national révisé – Document d'information*, Santé Canada, 1995.
4. Santé et Bien-être social Canada. *Standards de nutrition au Canada*, Ottawa, 1975.
5. Santé et Bien-être social Canada. *Recommandations sur la nutrition*, Ottawa, 1990.
6. Institute of Medicine of the National Academies. The National Academies Press, Washington DC.  
*Dietary Reference Intakes for Thiamin, Riboflavin, Niacin, Vitamin B<sub>6</sub>, Folate, Vitamin B<sub>12</sub>, Pantothenic Acid, Biotin, and Choline*, 1999.  
*Dietary Reference Intakes for Calcium, Phosphorus, Magnesium, Vitamin D, and Fluoride*, 2000.  
*Dietary Reference Intakes for Vitamin C, Vitamin E, Selenium, and Carotenoids*, 2000.  
*Dietary Reference Intakes for Vitamin A, Vitamin K, Arsenic, Boron, Chromium, Copper, Iodine, Iron, Manganese, Molybdenum, Nickel, Silicon, Vanadium, and Zinc*, 2001.  
*Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids*, 2002.  
*Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate*, 2004.
7. International Society for the Study of Fatty Acids and Lipids. *Report on Dietary Intake of Essential Fatty Acids. June 2004*.  
Accessible en ligne à : [www.issfal.org.uk/Welcome/GlobalRecommendations.asp](http://www.issfal.org.uk/Welcome/GlobalRecommendations.asp)
8. American Heart Association. *Dietary Guidelines at a Glance*.  
Accessible en ligne à : [americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=810](http://americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=810)
9. United States Department of Agriculture. *Nutrition and Your Health: Dietary Guidelines for Americans*, 2005.  
Accessible en ligne : [www.health.gov/DietaryGuidelines/dga2005/report/HTML/D4\\_Fats.htm](http://www.health.gov/DietaryGuidelines/dga2005/report/HTML/D4_Fats.htm)
10. Statistique Canada. *Dépenses alimentaires des familles au Canada en 1996*, Ottawa, 1998.
11. Statistique Canada. *Statistiques sur les aliments*, Ottawa, 2003.
12. Agriculture, Pêcheries et Alimentation Québec. *Bottin statistique de l'alimentation*, Québec, 2002.
13. Center for Nutrition Policy and Promotion. *Thrifty Food Plan*, United States Department of Agriculture, 1999.
14. Santé Canada. *Le panier de provisions nutritif – Canada de 1998*, Ottawa, 1999.
15. Santé Canada. *Ontario Nutritious Food Basket 1998*, Ottawa, 1998.
16. Dietitians of Canada. *The Cost of Eating in BC – The challenge of eating on a low income*, October 2001.
17. Nova Scotia Nutrition Council, Atlantic Health Promotion Research Center. *The struggle to feed our families in Nova Scotia: What does food costing tell us?*, July 2003.
18. Dietitians of Newfoundland and Labrador, Newfoundland and Labrador Public Health Association, Newfoundland and Labrador Association of Social Workers. *The Cost of Eating in Newfoundland & Labrador – 2003*, February 12, 2004.
19. Food and Drug Administration/Center for Food Safety & Applied Nutrition. *Mercury Levels in Commercial Fish and Shellfish*, 2004.  
Accessible en ligne à : [www.gov/~frf/sea-meh.htm](http://www.gov/~frf/sea-meh.htm)
20. Santerre CR. *Fish for your Health*, Department of Foods and Nutrition, Purdue University, 2004.  
Accessible en ligne à : [fn.cfs.purdue.edu/anglingindiana/FishAdvisory04.pdf](http://fn.cfs.purdue.edu/anglingindiana/FishAdvisory04.pdf)
21. United States Department of Agriculture. *Omega-3 Fatty Acid Content of Fish*, Purdue University.  
Accessible en ligne à : [fn.cfs.purdue.edu/anglingindiana/NutritionalContentofFish/omega3.pdf](http://fn.cfs.purdue.edu/anglingindiana/NutritionalContentofFish/omega3.pdf)
22. Santé Canada. *Fiche de renseignements sur les gras trans*, Novembre, 2004.

---

Accessible en ligne à : [www.hc.gc.ca/ahc-asc/media/nr-cp/2004/2004-56bk1-f.html](http://www.hc.gc.ca/ahc-asc/media/nr-cp/2004/2004-56bk1-f.html)

23. Desaulniers M, Dubost M. *Table de composition des aliments*, Département de nutrition, Université de Montréal, 2003.
24. ESHA Research. *ESHA Data Nutrient Content Database*, June 2001, Food Processor, Version 7.71.
25. Santé Canada. *Fichier canadien sur les éléments nutritifs*, 2005.  
Disponible en ligne à : [www.hc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/index\\_f.html](http://www.hc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/index_f.html)
26. USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 17, Vitamin E (alpha-tocopherol) (mg) Content of selected foods, 2002.  
Accessible en ligne à : [www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/Data/SR18w323.pdf](http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/Data/SR18w323.pdf)
27. Santé Canada. *Guide alimentaire pour manger sainement*.
28. McCann SE, Ip C, Ip MM, McGuire MK, Muti P, Edge SB, Trevisan M, Freudenheim JL. *Dietary intake of conjugated linoleic acids and risk of premenopausal breast cancer. Western New York Exposures and Breast Cancer Study*. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev* 13:1480-4.
29. Willett WC, Stampfer MJ, Manson JE, Colditz GA, Speizer FE, Rosner BA, Sampson LA, Hennekens CH. *Intake of trans fatty acids and risk of coronary heart disease among women*. *Lancet*, 1993;341-581.
30. Turpeinen AM, Mutanen M, Aro A, Salminen I, Basu S, Palmquist DL, Griinari JM. *Bioconversion of vaccenic acid to conjugated linoleic acid in humans*. *Am J Clin Nutr* 2002;76:504-10.
31. Santé Canada. *Nutrition pour une grossesse en santé – Lignes directrices nationales à l'intention des femmes en âge de procréer*. Ottawa, 2006.  
Accessible en ligne à : [www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/prenatal/national\\_guidelines-lignes\\_directrices\\_nationales-06\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/prenatal/national_guidelines-lignes_directrices_nationales-06_f.html)
32. Agence de santé publique du Canada. *Grossesse en santé - Foire aux questions sur l'acide folique*.  
Accessible en ligne à : [www.phac-aspc.gc.ca/hp-gs/faq/folic-folique\\_f.html](http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-gs/faq/folic-folique_f.html)
33. United States Department of Agriculture. *Family food budgeting*. Revised July 1979.
34. Direction de santé publique de Montréal-Centre.  
Accessible en ligne à : [www.santepub-mtl.qc.ca/Portrait/carte.html](http://www.santepub-mtl.qc.ca/Portrait/carte.html)
35. LEAD Technologies inc., SPSS for Windows, Release 11.0, Standard version, 19 septembre 2001.
36. United States Department of Agriculture. *Family food budgeting for good meals and good nutrition*. Revised December 1981.
37. Glanville NT, McIntyre L. *Diet quality of Atlantic families headed by single mothers*. *Can J Diet Prac Res* 2006;67:28-35.
38. Nathoo T, Shoveller J. *Le panier à provisions nutritif permet-il d'évaluer la sécurité alimentaire? Maladies chroniques au Canada*, 2003;24:2/3.  
Accessible en ligne à : [www.phac-aspc.gc.ca/publicat/cdic-mcc/index\\_f.html](http://www.phac-aspc.gc.ca/publicat/cdic-mcc/index_f.html)
39. Dispensaire diététique de Montréal. *Budget de subsistance et budget de confort minimum*. Montréal, juin 2005.
40. Institut de la statistique du Québec. *Profil de consommation des ménages, par poste de dépenses selon certaines caractéristiques du ménage*. Québec, 2003.
41. Ross DP, Shillington R. *Données de base sur la pauvreté au Canada – 1989*. Conseil canadien de développement social, 1989.
42. Société canadienne d'hypothèque et de logement. *Foire aux questions – Comment définit-on couramment l'abordabilité des logements?*  
Accessible en ligne à : [www.cmhc-schl.gc.ca/fr/inso/faq/faq\\_002.cfm#5](http://www.cmhc-schl.gc.ca/fr/inso/faq/faq_002.cfm#5)
43. Duquette MP, Desrosiers Choquette J. *Logements locatifs; taux d'effort pour se loger des familles à faible revenu*. Dispensaire diététique de Montréal, 1993.

- 
44. Bertrand L. Direction de santé publique de Montréal. Communication verbale.
45. Harmonie Santé. *Études intéressantes sur l'importance de la nutrition pour la prévention et le maintien de la santé.*  
Accessible en ligne à : [www.harmoniesante.com/HS/default.asp](http://www.harmoniesante.com/HS/default.asp) Section: Mission, vision et objectifs : Diminuer les coûts de soins de santé.