



Rapport 2025-2026 du coût du Panier à provisions nutritif et économique à Montréal



Présenté par

Alima

Centre de nutrition sociale périnatale

Panier à provisions nutritif et économique : faits saillants du rapport 2025-2026

1. Le PPNE est un outil qui permet d'estimer le **coût d'une épicerie équilibrée de base répondant aux besoins nutritionnels** de la population, à partir de relevés de prix en épicerie. Tous les repas et collations sont cuisinés à la maison.

Coût actuel

2. En juillet 2026, une famille de quatre (femme et homme 31-50 ans, garçon 14-18 ans, fille 9-13 ans) devait déboursier **10,47 \$/jour par personne**, soit **293 \$/semaine** pour répondre à ses besoins nutritionnels.

Évolution annuelle

3. Entre juillet 2025 et juillet 2026, **le coût a augmenté de 1 %**, avec des variations de +/- 2-3 % au courant de l'année.

Évolution par catégories ou sous-catégories

4. Augmentations marquées (2025-2026)

- Viandes (+13 %)
- Fruits frais (+12 %)
- Produits céréaliers de base (+7 %)

Réalité d'Alima, Centre de nutrition sociale périnatale

5. **68 % des femmes enceintes** accompagnées par Alima vivent en **situation d'insécurité alimentaire modérée ou grave**, c'est-à-dire qu'elles ont de la difficulté à se procurer des aliments en quantité ou en qualité suffisante.

6. Le ménage le plus fréquent dans la clientèle d'Alima présente un déficit mensuel après avoir assumé les coûts du logement et d'une alimentation nutritive de base, et ce, avant même de considérer ses autres dépenses essentielles (transport, frais de garde, vêtement, etc.).

7. Les besoins nutritionnels accrus pendant la **grossesse** et **l'allaitement** représentent un **coût supplémentaire respectif de 64 \$ et 40 \$ par mois**.

8. Pour un nourrisson de 0 à 6 mois, les préparations commerciales pour nourrissons coûtent environ **4 \$ de plus par jour** que les besoins nutritionnels supplémentaires liés à l'allaitement, ce qui représente environ 121 \$ par mois.

9. Au cours de l'année financière 2025-2026, Alima a distribué **près de 12000 kilogrammes de nourriture aux familles** utilisant ses services. Parmi les denrées offertes figurent notamment des œufs, du lait, du pain, de la viande, des légumes et des denrées non périssables. Le dépannage alimentaire permet de répondre aux besoins immédiats, mais il ne peut à lui seul résoudre les difficultés d'accès économique à une alimentation nutritive.



Pour consulter le rapport du Panier à provisions nutritif et économique 2025-2026 — Montréal,
rendez-vous sur le site de Alima :

centrealima.ca

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

Table des matières

Le PPNE c'est...	4
Coût du PPNE pour différents types de ménages	5
Le PPNE : la base des dépenses alimentaires	6
Évolution du coût par catégorie d'aliments	7
Grossesse, allaitement et réalités des familles accompagnées	8
L'aide alimentaire et le PPNE	10
Références	11
Remerciements	12
Annexe A : Composition du panier	13
Annexe B : Répartition du panier selon les différentes catégories d'aliments	15
Annexe C : Coût du Panier à provisions nutritif et économique (PPNE) - juillet 2026	16

Le PPNE c'est...

Le Panier à provisions nutritif et économique ;

Un outil qui permet d'estimer le coût d'une épicerie équilibrée de base couvrant les besoins nutritionnels¹ ;

Une liste de 68 aliments répartis en 11 catégories² pour cuisiner tous les repas et collations à la maison ;

Une méthodologie fondée sur des relevés de prix en épicerie effectués quatre fois par année (janvier, avril, juillet et octobre).

Le PPNE sert à suivre l'évolution du coût d'une alimentation saine, peu coûteuse et répondant aux besoins nutritionnels. Il peut appuyer des actions en sécurité alimentaire et lutte à la pauvreté, soutenir des organismes dans leur planification et alimenter les réflexions pour influencer des politiques publiques.

Ce rapport dresse un portrait du coût du PPNE à Montréal³ en juillet 2026 et de son évolution au cours de la dernière année.

Pour toute question ou demande de précisions sur l'outil ou sur sa méthodologie, n'hésitez pas à nous écrire à ppne@centrealima.ca

Fondé à Montréal en 1879, **Alima, Centre de nutrition sociale périnatale**, est un organisme communautaire qui agit depuis plusieurs décennies en matière de sécurité alimentaire et possède une expertise reconnue en périnatalité. L'organisme accompagne chaque année plus de 800 femmes enceintes en situation de vulnérabilité et est à l'origine du PPNE.

Créé dans les années 1950, le PPNE a depuis évolué et est aujourd'hui utilisé à Montréal ainsi que dans d'autres régions du Québec.

¹ Entre autres, les quantités déterminées respectent les apports nutritionnels de référence de Santé Canada de 2010 et le Guide alimentaire canadien de 2019.

² Liste complète à l'Annexe A.

³ Depuis quelques années, ce sont des épiceries sélectionnées à Lachine qui sont choisies pour représenter le quartier médian de Montréal. Différentes bannières d'épicerie sont sélectionnées.

Coût du PPNE pour différents types de ménages

Le coût du PPNE peut être estimé pour différents types de ménages. Voici quelques exemples basés sur les relevés de prix de juillet 2026.

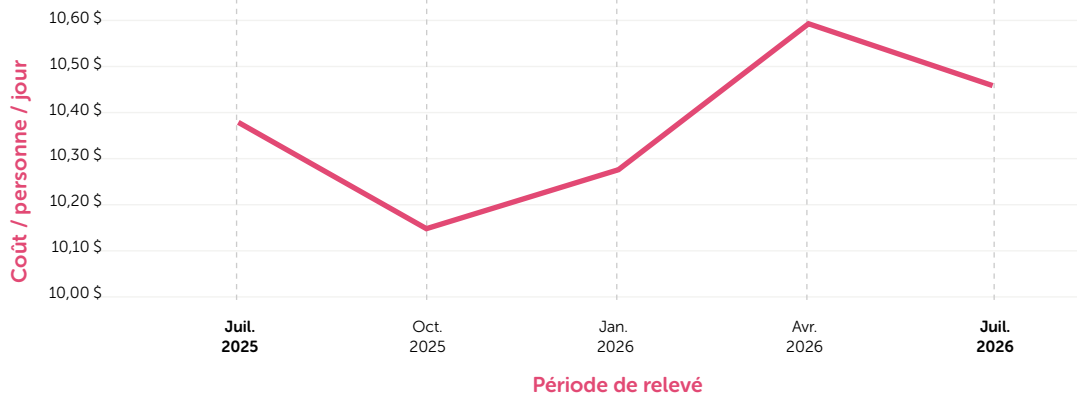
Famille type 	Femme (31-50 ans) Homme (31-50 ans) Garçon (14-18 ans) Fille (9-13 ans)	10,47 \$ par jour par personne	293 \$ par semaine pour la famille	15 280 \$ par année pour la famille
Famille monoparentale⁴ 	Femme (19-30 ans) Garçon (4-8 ans)	128 \$ par semaine	6 693 \$ par année	
Famille nombreuse 	Femme (31-50 ans) Homme (31-50 ans) 2 garçons (9-13 ans) Garçon (1-3 ans) Fille (0,5-1 an)	372 \$ par semaine	19 404 \$ par année	
Personne âgée vivant seule⁴ 	70 ans ou + moyenne homme et femme	76 \$ par semaine	3 940 \$ par année	
Personne vivant seule⁴ 	19-30 ans moyenne homme et femme	93 \$ par semaine	4 856 \$ par année	

Ces exemples ne représentent pas l'ensemble des réalités familiales, mais reflètent des ménages davantage susceptibles de vivre de l'insécurité alimentaire^(a) 5. Pour calculer le coût du PPNE pour un autre type de ménage, n'hésitez pas à consulter l'annexe C ou à nous écrire à ppne@centrealima.ca.

⁴ Un ajustement est effectué selon la taille de l'unité familiale comme ceci : +20 % pour une personne seule, +10 % pour deux personnes et +5 % pour trois personnes.

⁵ L'insécurité alimentaire se définit comme : « l'incapacité de se procurer ou de consommer des aliments de qualité, ou en quantité suffisante, de façon socialement acceptable, ou encore l'incertitude d'être en mesure de le faire. L'insécurité alimentaire modérée est principalement caractérisée par la diminution de la qualité alimentaire alors que l'insécurité grave est caractérisée par l'atteinte de la quantité de la nourriture. » ^(b)

Évolution du coût du PPNE de juillet 2025 à juillet 2026



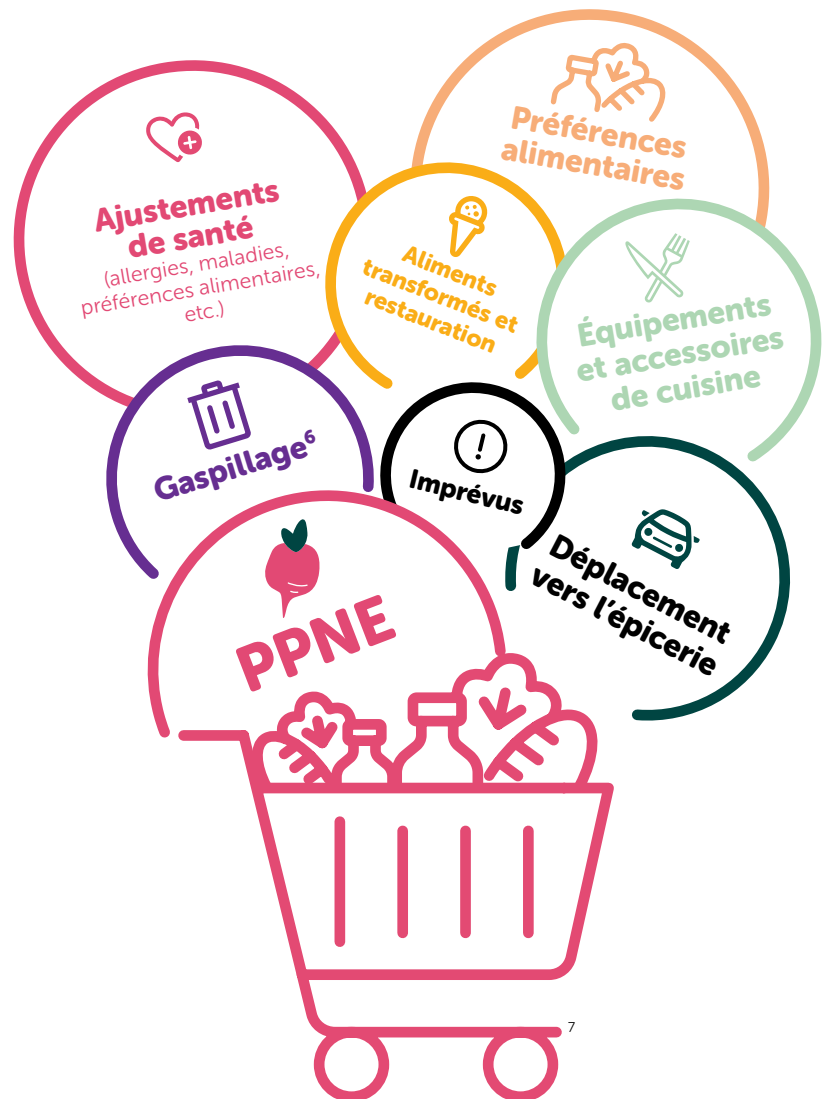
Variation du coût de -2 % à +3 % au courant de l'année.

Le PPNE : la base des dépenses alimentaires

Le PPNE estime le coût des aliments nécessaires à une alimentation équilibrée de base, en considérant que les repas et les collations sont préparés à la maison. Le coût réel nécessaire pour s'alimenter peut également être influencé par d'autres facteurs, tels que le transport, le temps disponible pour cuisiner, l'équipement de cuisine, les allergies, les intolérances, les préférences alimentaires ou les imprévus

Temps disponible et compétences culinaires :

Ces deux facteurs peuvent avoir un impact sur les choix qui affecteront les coûts.



⁶ Une certaine part de gaspillage est prise en compte dans le PPNE pour des ménages de moins de quatre personnes.

Évolution du coût par catégorie d'aliments

Les trois catégories ou sous-catégories ayant le plus augmenté dans la dernière année sont :

Viandes	+13 %
Fruits frais	+12 %
Produits céréaliers de base	+7 %

Catégorie d'aliments	Prix moyen/kg		
	Juillet 2025	Juillet 2026	
Légumes	5,39 \$	5,27 \$	↘
Légumes frais	4,98 \$	5,22 \$	↗
Légumes surgelés ou en conserve	6,30 \$	5,37 \$	↘ ↘
Féculent	1,54 \$	1,54 \$	≈
Fruits	5,28 \$	5,59 \$	↗
Fruits frais	3,24 \$	3,62 \$	↗ ↗
Fruits surgelés ou en conserve	7,31 \$	7,56 \$	↗
Sources de protéines végétales	6,41 \$	6,49 \$	≈
Légumineuses	4,08 \$	4,10 \$	≈
Noix et autres protéines végétales	9,52 \$	9,68 \$	↗
Sources de protéines animales	15,60 \$	16,60 \$	↗
Poissons	17,77 \$	17,62 \$	≈
Œufs (prix moyen/unité)	0,33 \$	0,33 \$	≈
Viandes	15,66 \$	17,77 \$	↗ ↗
Produits laitiers et boissons végétales	6,97 \$	7,00 \$	≈
Produits céréaliers	5,47 \$	5,58 \$	↗
Produits céréaliers de base	2,59 \$	2,77 \$	↗
Produits céréaliers raffinés	9,07 \$	9,08 \$	≈
Matières grasses	7,33 \$	7,48 \$	↗
Sucres	6,81 \$	6,45 \$	↘
Préparations commerciales pour nourrissons (PCN)	53,32 \$	45,87 \$	↘ ↘
Céréales pour bébé	27,71 \$	27,48 \$	≈

≈ variation faible

↘ légère baisse

↘ ↘ baisse modérée

↗ légère augmentation

↗ ↗ augmentation modérée

Grossesse, allaitement et réalité des familles accompagnées

Chez Alima, nous accompagnons plus de 800 femmes enceintes en situation de vulnérabilité socioéconomique par année.

Portrait de la clientèle d'Alima

La clientèle en bref (2025-2026)

25 % des femmes enceintes accompagnées vivent seules (sans partenaire, ou partenaire à l'extérieur du pays)

62 % vivent avec leur partenaire*

68 % sont en situation d'insécurité alimentaire modérée ou grave

*13 % inconnu ou non disponible

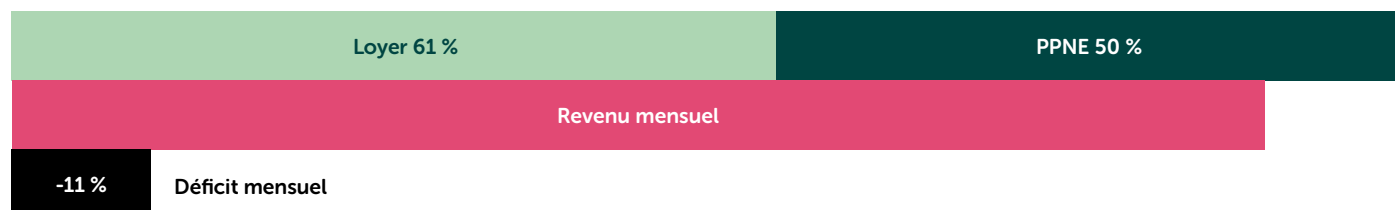
La composition de ménage la plus fréquente parmi la clientèle d'Alima

Composition du ménage : 2 adultes (dont la femme enceinte)

Revenu mensuel ajusté ⁷ :	1 613 \$
Loyer mensuel ajusté ⁷ :	990 \$
Coût mensuel du PPNE calculé :	807 \$

Après le paiement du loyer et du PPNE, le ménage présente un déficit mensuel estimé à 184 \$ (-11 %). Il ne lui reste donc aucun revenu pour couvrir le transport, l'électricité, les vêtements, les médicaments et les autres besoins essentiels.

Dans ce contexte, le budget alimentaire peut être difficile à maintenir et risque d'être réduit pour répondre à d'autres dépenses prioritaires, ce qui peut compromettre la capacité du ménage à couvrir adéquatement ses besoins nutritionnels.



À titre comparatif, un revenu viable⁸ estimé pour ce type de ménage est d'environ **5 540 \$ par mois**, soit plus de trois fois le revenu ajusté observé chez les familles accompagnées par Alima. Ce portrait illustre les importantes difficultés financières vécues par une grande partie de la clientèle.

Une réalité très diversifiée

Bien entendu, les profils de famille vus chez Alima sont très diversifiés. Après le paiement du loyer, certaines familles présentent déjà un déficit de plus de **1 500 \$ par mois**, avant même de payer l'alimentation, le transport ou les autres besoins essentiels.

Alima estime que, pour une personne vivant dans un grand centre urbain, lorsque le coût du PPNE dépasse **20 % du revenu net**, le ménage subit déjà une contrainte financière notable. Au-delà de **25 %**, cette contrainte peut devenir un enjeu majeur, augmentant le risque que le budget alimentaire soit comprimé au profit d'autres dépenses essentielles (logement, chauffage, électricité, transport, etc.).

⁷ Le revenu mensuel de référence et le loyer ont été ajustés en fonction de la composition du ménage, à l'aide d'une échelle d'unités de consommation.

L'augmentation des coûts liés à la grossesse et l'allaitement

Pendant la grossesse et l'allaitement, les besoins nutritionnels évoluent. **Une attention particulière doit notamment être portée aux :** calories, protéines, acide folique, calcium, choline, fer, vitamine B12, vitamine D, oméga-3.

Coût par mois du PPNE pour une femme 14-50 ans :

294,97 \$

Coût supplémentaire par mois⁹ :

Femme enceinte : **+ 64 \$ (+22 %)**

Femme allaitante : **+ 40 \$ (+13 %)**

Ajout de 5 à 10 \$ par mois pour l'achat d'une multivitamine, afin de couvrir les besoins en vitamines et minéraux plus difficiles à combler par l'alimentation seule.

Comparaison des coûts alimentaires associés à l'allaitement et à l'utilisation de préparations commerciales pour nourrissons (PCN)

Pour un nourrisson de 0 à 6 mois ne consommant pas encore d'aliments solides, le coût des préparations commerciales pour nourrissons est nettement supérieur au coût des besoins nutritionnels supplémentaires liés à l'allaitement, soit **un supplément de près de 4 \$ par jour ou 121 \$ par mois¹⁰**. Le coût est encore plus élevé lorsque des PCN prêtes à servir sont utilisées.

Bien que l'allaitement exclusif soit le mode d'alimentation recommandé, il n'est pas toujours possible ni choisi. Les PCN constituent alors la seule alternative au lait humain pour l'alimentation du nourrisson au cours des six premiers mois de vie. Leur coût ne devrait donc pas constituer un obstacle à l'accès à ces produits.

En accompagnant les familles en situation de vulnérabilité avec l'allaitement de leur bébé, Alima contribue à réduire la charge financière que peut représenter le recours aux PCN.

0,78 \$ / jour

Coûts allaitement (besoins nutritionnels supplémentaires)

4,76 \$ / jour

Coût PCN



⁹ Ce coût peut varier selon chaque personne. Estimation fondée sur les quantités d'aliments déterminées pour calculer le PPNE, qui respectent, entre autres, les apports nutritionnels de référence de Santé Canada de 2010 et le Guide alimentaire canadien de 2019. Moyenne des groupes d'âge.

¹⁰ Le coût peut être variable selon l'enfant. Le coût des PCN est calculé à partir d'une consommation moyenne de 727 g par semaine. D'autres coûts associés à l'alimentation du bébé, notamment ceux liés au matériel, ne sont pas inclus et peuvent augmenter la charge financière pour les familles.

L'aide alimentaire et le PPNE

Les résultats s'inscrivent dans un contexte où l'accès à une alimentation nutritive demeure un enjeu pour de nombreux ménages. En 2023, 19,8 % des Québécois vivaient dans un ménage en situation d'insécurité alimentaire^(d). Le recours à l'aide alimentaire est d'ailleurs en hausse au Québec : selon le Bilan-Faim de Moisson Montréal de 2025^(e), le nombre d'aide alimentaire aurait atteint 1,1 million de demandes par mois, soit 10 % de plus qu'en 2024. Cette réalité se reflète également à Alima : en mars 2026 seulement, 160 dépannages alimentaires ont été distribués à 126 ménages, représentant 375 personnes. Au total, **au cours de l'année financière 2025-2026**, Alima a distribué près de **12 000 kilogrammes de nourriture**, d'une valeur de près de **95 000 \$**, aux familles utilisant les services d'Alima.

L'aide alimentaire constitue un levier essentiel pour répondre rapidement aux besoins des ménages, mais elle demeure une **mesure de soutien à court terme**. Ces constats soulèvent l'importance de réfléchir à des solutions plus durables pour améliorer l'accès économique à une alimentation nutritive. Des mesures agissant sur les prix, l'accès aux aliments ou encore le pouvoir d'achat pourraient ainsi compléter les mécanismes d'aide alimentaire et contribuer à réduire les besoins à plus long terme.

Dans ce contexte, le PPNE demeure un outil pertinent pour suivre l'évolution du coût d'une alimentation nutritive et économique et ainsi alimenter les réflexions sur les mesures pouvant favoriser son accessibilité.

Le PPNE à travers le Québec et dans différents milieux

Plusieurs projets ont permis de déployer et d'adapter le PPNE dans différents milieux au cours de la dernière année ou sont en cours.

Projets pilotes régionaux : des projets ont été réalisés dans différentes régions du Québec, notamment en Estrie, Mauricie-Centre-du-Québec, Côte-Nord et Îles-de-la-Madeleine. Un webinaire de clôture a permis de présenter les principaux apprentissages. ([Lien webinaire](#)) La démarche est maintenant ouverte aux nouvelles régions souhaitant calculer le PPNE.

Disparités entre les secteurs montréalais : un projet est en cours dans cinq secteurs de Montréal afin de documenter les différences de coût du panier. Les résultats seront publiés au cours de la prochaine année.

→ Saint-Léonard, Parc-Extension, Montréal-Nord, Pierrefonds-Roxboro et Le Plateau-Mont-Royal

Adaptation à une communauté ethnoculturelle : une démarche d'adaptation du PPNE est prévue afin d'ajuster les aliments et les quantités aux habitudes alimentaires d'une communauté ciblée à Montréal. Cette démarche s'inspire notamment du travail réalisé auprès de communautés autochtones.

Références

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

[Accéder en ligne ici](#)

b. Gouvernement du Canada — Santé Canada. (Mise à jour le 18 février 2020). Insécurité alimentaire des ménages au Canada : Survol.

[Accéder en ligne ici](#)

c. Gouvernement du Canada — Santé Canada. (Mise à jour le 24 avril 2026). Une saine alimentation pendant la grossesse et l'allaitement.

[Accéder en ligne ici](#)

d. Institut de la statistique du Québec — Vitrine statistique sur le développement durable (Mise à jour le 21 mai 2026). Insécurité alimentaire.

[Accéder en ligne ici](#)

e. Moisson Montréal. (2025). Bilan-Faim 2025 : Quand l'essentiel devient inaccessible à Montréal.

[Accéder en ligne ici](#)

Remerciements

AUTEURS.RICES DU RAPPORT

RÉDACTION

Julie Delorme, M.Sc., Dt.P.

Chargée de projet Panier à provisions nutritif et économique

COLLABORATEURS.RICES

Claude Bachand, M.Sc.

Chargée de projet, Alima

Julie Paquette, MBA, Dt.P.

Directrice générale, Alima

Olivia Borgatta

Conseillère en communication, Alima

Stéphanie Tremblay, M.Sc., Dt.P.

Directrice programmes et impact social, Alima

Suzanne Lepage, Dt.P.

Nutritionniste et coordonnatrice des pratiques, Alima

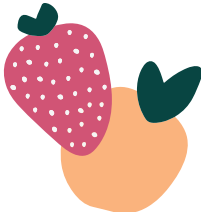
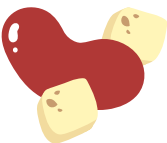
Nous tenons à remercier grandement toute l'équipe d'Alima, Centre de nutrition sociale périnatale, et nos partenaires qui ont travaillé de près ou de loin au projet.

Mise en page du rapport

Agence La Slide

Composition du panier

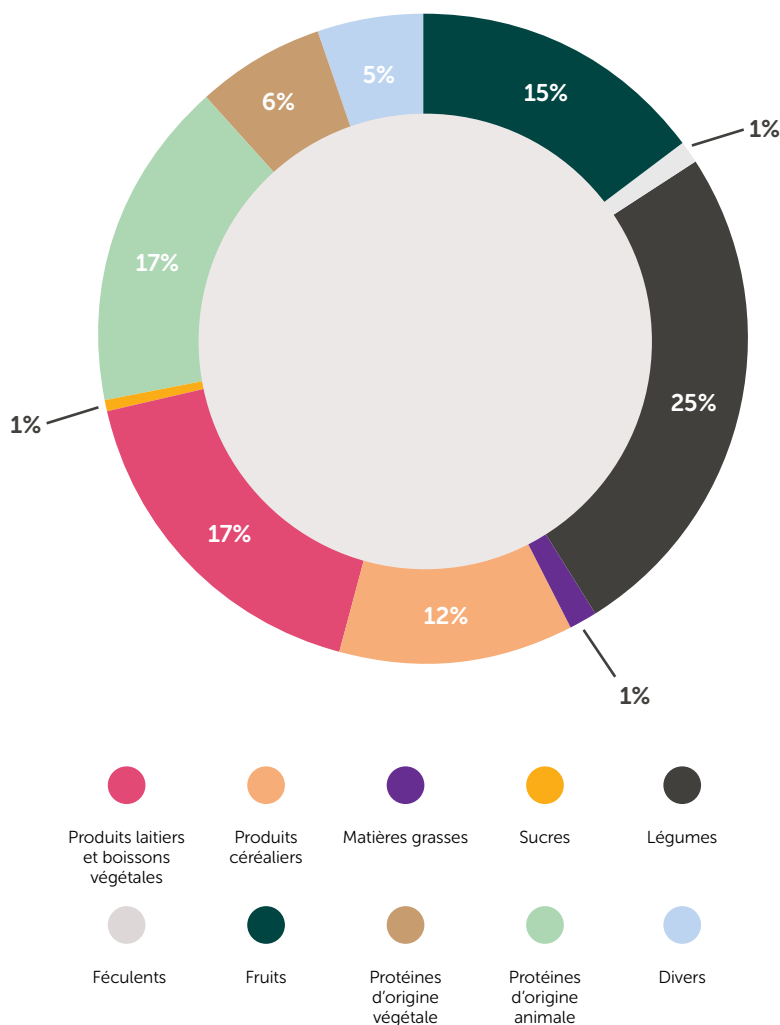
La liste d'aliments composant le PPNE est présentée dans le tableau ci-dessous.

CATÉGORIES	SOUS-CATÉGORIES
Légumes 	LÉGUMES FRAIS - Carotte, fraîche - Oignon, frais - Céleri, frais - Chou vert, frais - Tomate, fraîche - Poivron vert, frais - Laitue, fraîche (romaine, feuilles rouges ou frisée) - Concombre, frais - Brocoli avec pied, frais - Courgette, fraîche - Navet, frais (rutabaga) LÉGUMES SURGELÉS OU EN CONSERVE - Épinards, surgelés - Tomates, en conserve (toutes sortes) - Pois verts, surgelés - Mais à grain entier, en conserve - Mélange de légumes, surgelé
Fruits 	FRUITS FRAIS - Pomme, fraîche - Banane, fraîche - Agrumes de couleur orange, frais (oranges, clémentines ou mandarines) - Melon, frais (cantaloup ou melon miel) FRUITS SURGELÉS OU EN CONSERVE - Compote (pommes ou autres fruits), sans sucre ajouté - Fruits en conserve dans l'eau ou jus (ou coupe de fruits) - Petits fruits, surgelés (fraises, framboises ou bleuets) - Mangue, surgelée
Protéines d'origine végétale 	LÉGUMINEUSES - Tofu ferme ou extra ferme, nature - Légumineuses en conserve (toutes sortes) - Légumineuses sèches (toutes sortes) - Lentilles, sèches NOIX ET AUTRES PROTÉINES VÉGÉTALES - Graines de tournesol, écaillées, non salées - Arachides, grillées, écalées, non salées - Beurre d'arachide, naturel
Protéines d'origine animale 	POISSONS - Thon pâle, en conserve, dans l'eau - Saumon rose, en conserve - Sardines, en conserve - Filet de poisson blanc surgelé (sole, aiglefin, pangasius, tilapia, morue, goberge...) OEUFS - Oeufs, poule VIANDES - Cuisse de poulet avec peau (haut de cuisse avec pilon), frais - Boeuf haché, mi-maigre, frais - Côtelette de longe de porc (coupe du milieu avec os), frais - Porc haché, mi-maigre, frais - Rôti de boeuf intérieur de ronde (rôti français, rôti du roi), frais

CATÉGORIES		SOUS-CATÉGORIES	
Produits laitiers et boissons végétales		Fromage mozzarella, en brique	
		Fromage cheddar doux, en brique	
Produits céréaliers		Lait, 3,25 % M. G.	
		Lait, 2 % M. G.	
		Lait, 1 % M. G.	
		Yogourt nature, 1 à 2 % M. G.	
		Boisson de soya enrichie (non sucrée ou originale)	
		PRODUITS CÉRÉALIERS DE BASE	
		PRODUITS CÉRÉALIERS RAFFINÉS	
		Riz brun	
Gruau rapide, nature			
Farine de blé à grains entiers			
Farine blanche			
Pâtes alimentaires (toutes sortes)			
Pain plat, blanc (tortillas, pita, naan, chapati...)			
Pain de blé entier, en tranche			
Céréales d'avoine grillée en O, nature (ex. : Cheerios)			
Flocons de son (ex. : All-Bran Flakes)			
Féculents		Pomme de terre, fraîche (toutes les variétés)	
Matières grasses		Huile végétale	
		Mayonnaise	
		Margarine	
		Beurre, non salé	
Sucres		Sucre blanc	
		Sucre brun (cassonade)	
		Confiture (toutes sortes)	
		Miel	
Préparation commerciale pour nourrissons		Préparation commerciale pour nourrissons en poudre, enrichie de fer Étape 1	
Céréales pour bébé		Céréales pour bébé nature (riz, orge ou avoine)	

Répartition du panier selon les différentes catégories d'aliments

Dans le graphique qui suit, la répartition du coût du panier est présentée pour une famille type de quatre personnes¹¹. On constate que les catégories prenant une plus grande part du coût sont les légumes, les produits laitiers et boissons végétales, ainsi que les sources de protéines animales.



¹¹ Femme (31-50 ans), homme (31-50 ans), garçon (14-18 ans), fille (9-13 ans)

Coût du Panier à provisions nutritif et économique (PPNE) - juillet 2026

En juillet 2026, le coût d'une épicerie équilibrée de base est de **10,47 \$ par personne par jour** pour une famille de quatre : un homme (31-50 ans), une femme (31-50 ans), un garçon (14-18 ans) et une fille (9-13 ans)*.

Le tableau ci-dessous présente le coût d'une épicerie équilibrée de base couvrant les besoins nutritionnels, estimé à partir des relevés de prix en épicerie. Le PPNE est composé de 68 aliments de base, sélectionnés en fonction de leur faible coût et de leur valeur nutritive. Ce calcul considère les quantités d'aliments pour satisfaire les besoins nutritionnels de différents groupes d'âge, selon leur sexe et leur condition physiologique. Le coût du panier est majoré de 5 % afin de tenir compte des aliments divers (café, thé, herbes, épices, condiments, etc.).

	ÂGE (EN ANNÉE)	SEXE	CONDITION	COÛT PAR JOUR	COÛT PAR SEMAINE	COÛT PAR MOIS	COÛT PAR AN
ENFANCE	0-0,5	Féminin	Aucune	4,76 \$	33,35 \$	144,90 \$	1 738,86 \$
	0-0,5	Masculin	Aucune	4,76 \$	33,35 \$	144,90 \$	1 738,86 \$
	0,5-1	Féminin	Aucune	6,31 \$	44,17 \$	191,95 \$	2 303,40 \$
	0,5-1	Masculin	Aucune	6,31 \$	44,17 \$	191,95 \$	2 303,40 \$
	1-3	Féminin	Aucune	5,44 \$	38,07 \$	165,41 \$	1 984,89 \$
	1-3	Masculin	Aucune	5,44 \$	38,07 \$	165,41 \$	1 984,89 \$
	4-8	Féminin	Aucune	6,36 \$	44,51 \$	193,41 \$	2 320,86 \$
	4-8	Masculin	Aucune	6,90 \$	48,29 \$	209,81 \$	2 517,73 \$
	9-13	Féminin	Aucune	8,32 \$	58,27 \$	253,22 \$	3 038,59 \$
	9-13	Masculin	Aucune	9,62 \$	67,34 \$	292,60 \$	3 511,24 \$
	14-18	Féminin	Aucune	9,91 \$	69,37 \$	301,42 \$	3 617,02 \$
	14-18	Féminin	Enceinte	12,19 \$	85,36 \$	370,93 \$	4 451,14 \$
	14-18	Féminin	Allaitant	11,11 \$	77,77 \$	337,92 \$	4 055,01 \$
	14-18	Masculin	Aucune	12,77 \$	89,40 \$	388,46 \$	4 661,54 \$
ÂGE ADULTE	19-30	Féminin	Aucune	9,77 \$	68,40 \$	297,23 \$	3 566,80 \$
	19-30	Féminin	Enceinte	11,73 \$	82,09 \$	356,69 \$	4 280,24 \$
	19-30	Féminin	Allaitant	11,05 \$	77,32 \$	335,97 \$	4 031,68 \$
	19-30	Masculin	Aucune	12,40 \$	86,80 \$	377,17 \$	4 526,09 \$
	31-50	Féminin	Aucune	9,46 \$	66,24 \$	287,81 \$	3 453,74 \$
	31-50	Féminin	Enceinte	11,65 \$	81,53 \$	354,27 \$	4 251,24 \$
	31-50	Féminin	Allaitant	11,03 \$	77,21 \$	335,48 \$	4 025,75 \$
	31-50	Masculin	Aucune	11,30 \$	79,13 \$	343,82 \$	4 125,84 \$
	51-70	Féminin	Aucune	8,84 \$	61,91 \$	269,02 \$	3 228,24 \$
	51-70	Masculin	Aucune	10,23 \$	71,59 \$	311,08 \$	3 732,99 \$
	+70	Féminin	Aucune	8,30 \$	58,10 \$	252,44 \$	3 029,32 \$
	+70	Masculin	Aucune	9,69 \$	67,85 \$	294,84 \$	3 538,03 \$

*** Ajustement selon la taille de l'unité familiale**

• Pour une personne vivant seule, augmenter l'allocation régulière de 20 %

• Pour une famille de deux, augmenter l'allocation régulière de 10 %,

• Pour une famille de trois, augmenter l'allocation régulière de 5 %



Le Panier à provisions nutritif et économique est soutenu par la Direction régionale de santé publique de Montréal, ainsi que par le ministère de la Santé et des Services sociaux et par le ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale.

PPNE@centrealima.ca

Centrealima.ca

Alima, Centre de nutrition sociale périnatale

2182 avenue Lincoln, Montréal (Québec), H3H 1J3