

# PPNE

LE PANIER À PROVISIONS  
NUTRITIF ET ÉCONOMIQUE



## Rapport 2023-2024 sur le coût du Panier à provisions nutritif et économique de Montréal



# Alima

Centre de nutrition sociale périnatale  
Alimente l'espoir depuis 1879

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

Depuis plus de 70 ans, **Alima, Centre de nutrition sociale périnatale** (Alima)<sup>1</sup>, observe et documente les variations du prix des denrées alimentaires à Montréal. Encore cette année, Alima met à profit son expertise en produisant des données grâce à son outil, **le Panier à provisions nutritif et économique (PPNE), qui permet d'estimer le coût d'une épicerie équilibrée de base couvrant les besoins nutritionnels de la population.**

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

## Voici les 10 faits saillants de ce rapport :

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

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

<sup>1</sup>Antérieurement le Dispensaire diététique de Montréal

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

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



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

[centrealima.ca](https://centrealima.ca)

Pour toutes questions, contactez-nous à [ppne@centrealima.ca](mailto:ppne@centrealima.ca).

<sup>3</sup>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.

# Table des matières

Faits saillants	2
Tables des matières	4
Qu'est-ce que le PPNE?	5
Évolution du coût du PPNE	6
Coût du PPNE pour différents types de ménages	7
Les familles d'Alima	8
Évolution du coût par catégorie d'aliments	9
Qu'est-ce que cela veut dire pour les familles et les individus	11
Conclusion	13
Références	14
Remerciements	15
Annexe A : Composition du panier	16
Annexe B : Répartition du panier selon les différentes catégories d'aliments	18

# Qu'est-ce que le PPNE ?

Le Panier à provisions nutritif et économique (PPNE) est **un outil qui permet d'estimer le coût d'une épicerie équilibrée de base couvrant les besoins nutritionnels** de la population. Le PPNE est composé d'une liste de 68 aliments répartis en 11 catégories, sélectionnés en fonction de leur valeur nutritive, de leur coût abordable et des habitudes de consommation de la population québécoise. Des quantités ont été établies en fonction des groupes d'âge, du sexe et de certaines conditions physiologiques (comme la grossesse et l'allaitement) afin de satisfaire les recommandations en matière de saine alimentation et les besoins nutritionnels<sup>a</sup>.

La liste des différents aliments et la répartition du panier par catégorie d'aliments sont présentées en annexes. Un budget supplémentaire de 5 % est également prévu pour l'achat d'autres ingrédients ou aliments tels que le café, le thé, les épices, les condiments, etc. Le panier se base sur le principe qu'un ménage cuisinera tous ses repas et collations.

Des relevés en épicerie permettent d'obtenir les prix pour tous les aliments de la liste. Ce rapport présente les coûts obtenus à la suite des derniers relevés effectués à Montréal<sup>b</sup> sur quatre périodes distinctes, soit octobre 2023, janvier 2024, avril 2024 et juillet 2024.

---

Cet outil est développé par **Alima, Centre de nutrition sociale périnatale**<sup>c</sup>. Fondé à Montréal en 1879, l'organisme est à l'origine des premières « popotes roulantes ». Bien que ses actions se concentrent depuis plusieurs décennies sur l'accompagnement des femmes enceintes en situation de vulnérabilité, l'organisme demeure un acteur clé en matière de sécurité alimentaire. Dès les années 1950, un premier panier répondant aux besoins nutritionnels a été mis en place.

Celui-ci a continué d'évoluer au fil du temps pour devenir le PPNE, un outil précieux pour suivre les coûts alimentaires à Montréal et dans d'autres régions de la province. La dernière mise à jour, réalisée entre 2020 et 2022, a permis d'affiner cet outil pour mieux refléter les réalités actuelles.

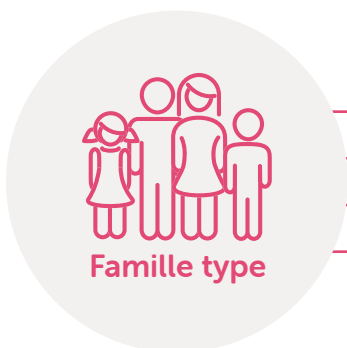
Pour toutes questions ou demandes de précisions sur l'outil ou sur sa méthodologie, n'hésitez pas à nous écrire à [ppne@centrealima.ca](mailto:ppne@centrealima.ca).

<sup>a</sup>Entre autres, les quantités déterminées respectent les Apports nutritionnels de référence de Santé Canada de 2010 et le Guide alimentaire canadien de 2019.

<sup>b</sup>Depuis quatre ans, ce sont des épiceries sélectionnées à Lachine qui sont choisies pour représenter le quartier de revenu médian de Montréal.

<sup>c</sup>Anciennement connu sous le nom de Dispensaire diététique de Montréal

# Évolution du coût du PPNE



- Femme (31-50 ans)
- Homme (31-50 ans)
- Garçon (14-18 ans)
- Fille (9-13 ans)

282 \$ / semaine

ou

14 682 \$ / année



Augmentation de 3 %  
en moins de 1 an

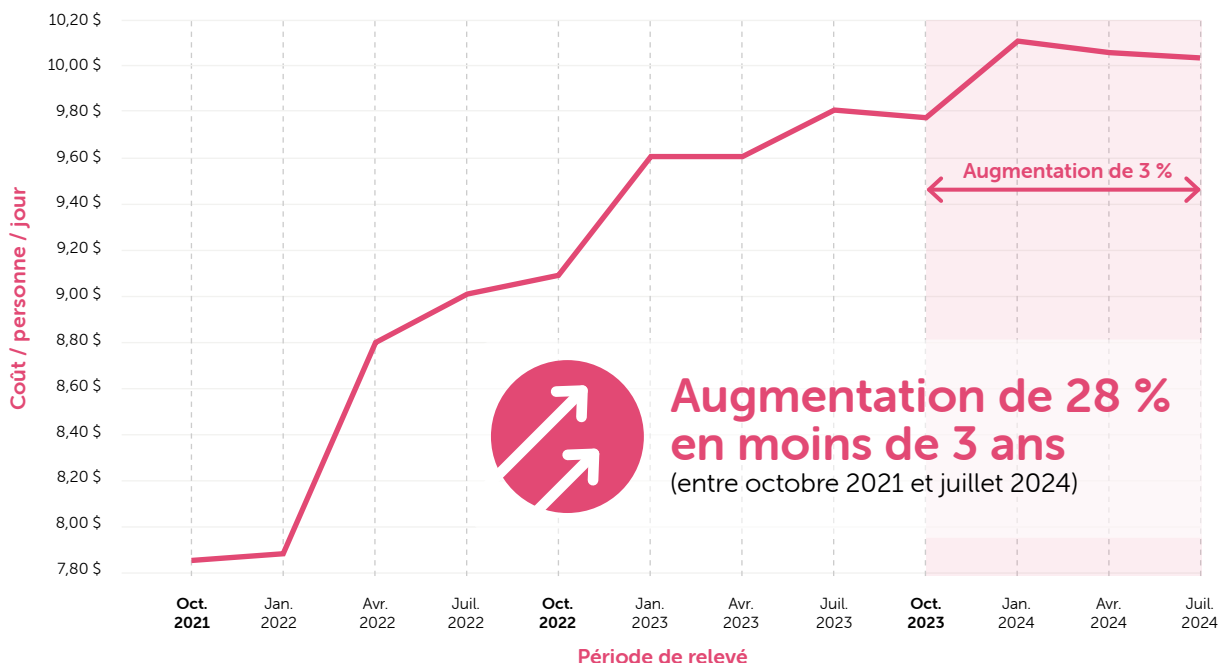
(entre octobre 2023 et juillet 2024)

Le coût du PPNE est présenté pour une famille type composée d'un homme, d'une femme, d'un garçon et d'une fille, pour la période de juillet 2024.

En octobre 2023, le coût mensuel du PPNE pour ce type de famille était de 1 191 \$, ce qui correspond à 9,78 \$ par personne par jour. En juillet 2024, ce coût mensuel est de 1 223 \$ pour la famille, soit **10,06 \$** par personne par jour. Ainsi, entre ces deux périodes, une augmentation de 3 % est observée. Ceci équivaut à un coût supplémentaire de **396 \$** par année. La plus grande augmentation a eu lieu entre octobre 2023 et janvier 2024, suivi d'une stabilisation du coût.

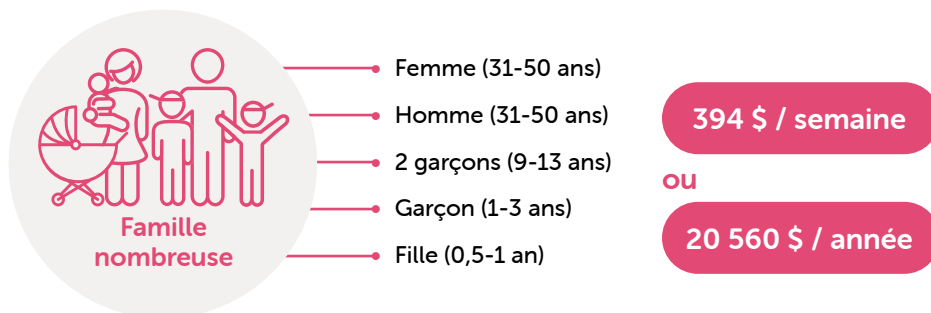
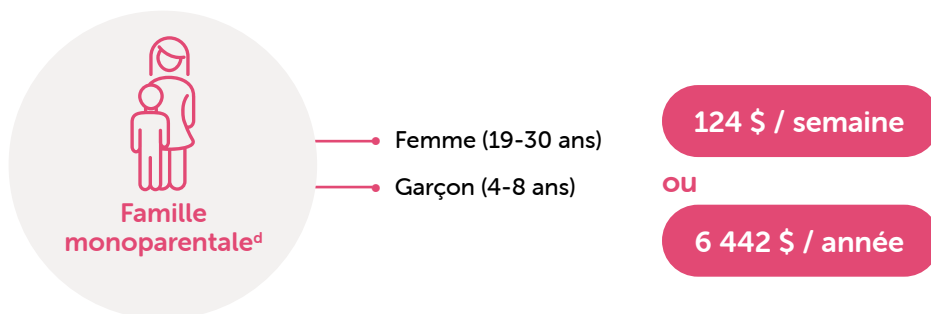
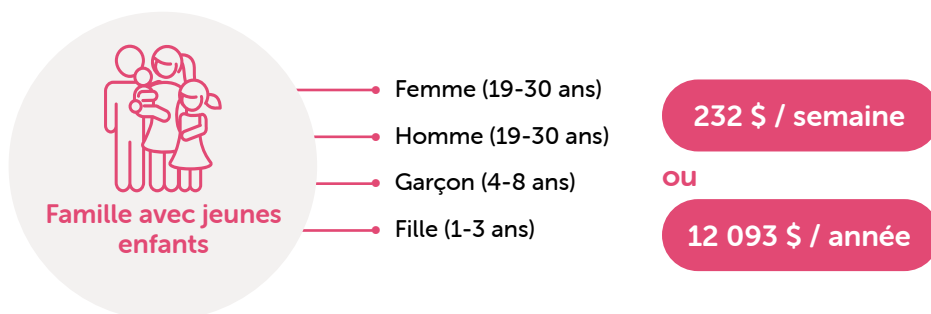
Cette augmentation s'ajoute à la pression inflationniste que subissent les ménages québécois depuis quelques années. En effet, le coût du PPNE a augmenté de 28 % en un peu moins de trois ans. Pour la famille type, ceci correspond à une augmentation de 3 235 \$ du coût annuel.

## Évolution du coût du PPNE depuis octobre 2021



# Coût du PPNE pour différents types de ménages

Le coût du PPNE peut se calculer pour différents types de ménages : en voici quelques-uns avec les prix des relevés de juillet 2024.



Aujourd'hui, les types de ménages sont très diversifiés et il serait difficile de tous les représenter.

Ceux présentés ici ont été déterminés en raison de leur grande représentation dans la population générale et/ou de leur risque accru d'insécurité alimentaire<sup>e</sup>.

Pour calculer le coût du PPNE pour un autre type de ménage, n'hésitez pas à consulter nos publications trimestrielles ou à nous écrire à [ppne@centrealima.ca](mailto:ppne@centrealima.ca).

<sup>d</sup>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.  
<sup>e</sup>Les enfants de moins de 12 ans et les personnes seules sont des groupes démographiques davantage touchés par l'insécurité alimentaire à Montréal!. Cette dernière est définie 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.»<sup>2</sup>

# Les familles d'Alima

Alima a comme mission première de soutenir les femmes enceintes en situation de vulnérabilité à l'aide de la nutrition sociale périnatale. Cette année, ce sont **953 femmes enceintes** qui ont été accompagnées. Bien que les familles soient très diversifiées, la composition la plus fréquemment vu par les intervenantes d'Alima cette année est composée de :



- Femme enceinte (31-50 ans)
- Homme (31-50 ans)
- Garçon (1-3 ans)

Coût de :

199 \$ / semaine

ou

866 \$ / mois

ou

10 391 \$ / année

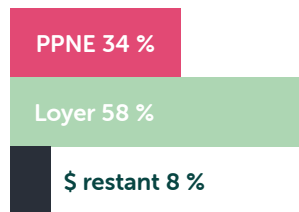
Pour illustrer le poids financier de ce coût sur la clientèle d'Alima, considérons trois exemples réels de ce type de familles avec différentes sources de revenus.

**Revenu principal : Emploi**

**Revenu mensuel net : 2 580 \$**

*Aucune allocation familiale, en raison du statut de travailleur temporaire*

**Coût du loyer : 1 500 \$** (4 ½ dans Rosemont)

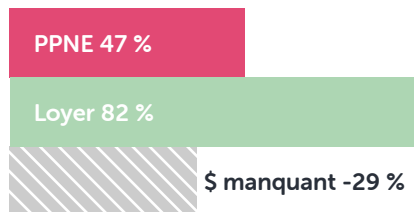


Le coût du PPNE représente alors 34 % du revenu de la famille.

**Revenu principal : Assistance sociale et allocations familiales**

**Revenu mensuel net : 1 824 \$**

**Coût du loyer : 1 500 \$** (4 ½ dans Montréal-Nord)



Le coût du PPNE représente alors 47 % du revenu de la famille.

*Chez Alima, environ 23 % des femmes enceintes dépendent de l'assistance sociale et des allocations familiales<sup>3</sup>.*

**Aucun revenu actuellement**

**Coût du loyer : 890 \$** (3 ½ dans Ville-Marie)

Dans ces cas-ci, tout dépend des économies limitées dont disposent les familles.

*Chez Alima, 20,5 % des femmes enceintes n'ont aucun revenu au moment de l'ouverture de dossier<sup>3</sup>.*

*Cela s'explique par des situations comme un statut d'immigration précaire, une arrivée récente ou l'attente d'un permis de travail.*

Les autres dépenses essentielles incluent le chauffage, l'électricité, le transport, les articles pour le futur bébé et l'enfant actuel (vêtements, couches, etc.), ainsi que les assurances, pour ne nommer que celles-ci. Dans tous ces exemples, il est évident que le revenu disponible pour ces familles est tout simplement insuffisant **pour permettre un budget alimentaire correspondant au PPNE.**

**Malheureusement, les dépenses alimentaires sont souvent celles qui seront réduites en premier au profit d'autres postes de dépenses incompressibles, telles que le loyer ou l'électricité. Ainsi, le PPNE, bien que jugé comme une estimation des coûts de base, reste hors de portée pour de nombreuses familles, dont la majorité accompagnée par Alima.**



# Évolution du coût par catégorie d'aliments

Cette année, trois des onze catégories ont vu leur prix d'achat augmenter de plus de 10 %<sup>f</sup> entre la première et la dernière période :

<b>PCN</b> (Préparations commerciales pour nourrissons)	<b>+45 %</b>
<b>Les céréales pour bébé</b>	<b>+15 %</b>
<b>Les légumes</b> (14 % légumes frais, 13 % légumes surgelés ou en conserve)	<b>+14 %</b>

Catégorie d'aliments	Prix moyen / kg		
	Octobre 2023	Juillet 2024	
<b>Légumes</b>	4,16 \$	4,73 \$	↗↗↗
Légumes frais	3,74 \$	4,25 \$	↗↗↗
Légumes surgelés ou en conserve	5,09 \$	5,77 \$	↗↗↗
<b>Féculent</b>	1,54 \$	1,54 \$	≈
<b>Fruits</b>	5,84 \$	5,78 \$	≈
Fruits frais	4,12 \$	4,19 \$	≈
Fruits surgelés ou en conserve	7,55 \$	7,37 \$	≈
<b>Sources de protéines végétales</b>	6,25 \$	6,43 \$	≈
Légumineuses	4,12 \$	4,44 \$	↗↗
Noix et autres protéines végétales	9,09 \$	9,07 \$	≈
<b>Sources de protéines animales</b>	13,05 \$	13,78 \$	↗
Poissons	15,13 \$	15,86 \$	↗
Œufs (prix moyen/unité)	0,32 \$	0,33 \$	≈
Viandes	13,92 \$	14,81 \$	↗
<b>Produits laitiers et boissons végétales</b>	6,61 \$	7,03 \$	↗
<b>Produits céréaliers</b>	6,17 \$	5,77 \$	↘
Produits céréaliers de base	2,90 \$	2,72 \$	↘
Produits céréaliers raffinés	10,26 \$	9,59 \$	↘
<b>Matières grasses</b>	7,75 \$	7,35 \$	↘
<b>Sucres</b>	6,72 \$	7,19 \$	↗
<b>Préparations commerciales pour nourrissons (PCN)</b>	33,32 \$	48,22 \$	↗↗↗
<b>Céréales pour bébé</b>	24,19 \$	27,71 \$	↗↗↗

≈ variation faible

↘ légère baisse

↗ légère augmentation

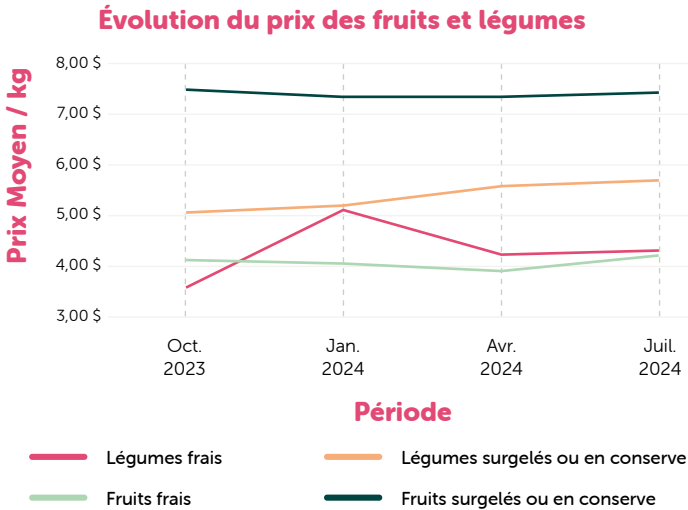
↗↗↗ forte augmentation

<sup>f</sup> 10 % est le seuil qu'Alima utilise pour juger qu'une augmentation est digne de mention.

## Fruits et légumes

Le prix des légumes a eu une hausse de 14 % entre octobre 2023 et juillet 2024, avec une hausse marquée en janvier pour les légumes frais.

Le prix des fruits, tous types confondus, est resté plutôt stable au cours de l'année.



## Produits céréaliers et matières grasses

On observe **une légère baisse** de prix pour ces différents produits. Au sein des produits céréaliers, cette diminution est similaire dans les deux sous-catégories : aussi bien pour les céréales de base, comme les farines, les pâtes alimentaires et le riz, que pour les produits raffinés, tels que les différents types de pain ou les céréales à déjeuner.

## Autres

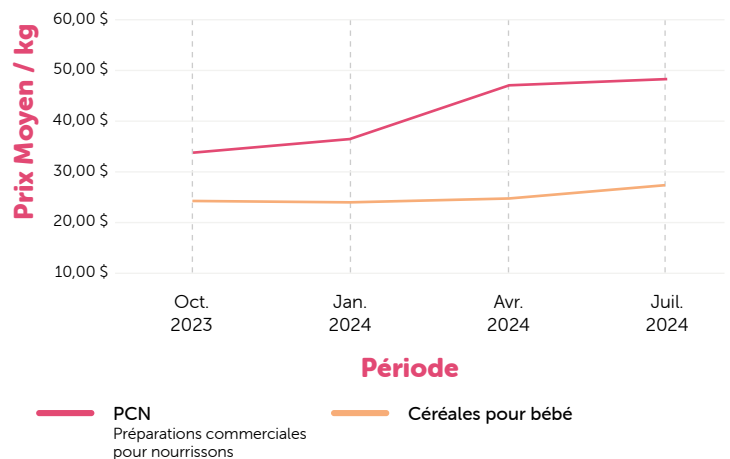
Toutes les autres catégories d'aliments subissent des augmentations de prix modérées entre octobre 2023 et juillet 2024. Ces légères hausses accumulées, en plus des variations présentées plus haut, peuvent expliquer l'augmentation de prix du panier alimentaire complet au fil de l'année.

## Produits pour nourrissons

Les prix des PCN (préparations commerciales pour nourrissons) et des céréales pour bébé ont grandement augmenté au cours de l'année, soit de 45 % pour les PCN et de 15 % pour les céréales. Pour les PCN, l'augmentation a davantage eu lieu entre janvier et avril pour se stabiliser par la suite, alors que pour les céréales pour bébé, l'augmentation se présente entre avril et juillet.

La charge financière que représente l'utilisation des PCN par rapport à l'allaitement est considérable. Prenons l'exemple d'un nourrisson âgé de 0 à 6 mois qui ne consomme pas encore d'aliments solides. Bien que les besoins varient beaucoup au cours de cette période, ils sont en moyenne estimés à 727 g de PCN par semaine, ce qui équivaut à un coût d'environ 5,01 \$ par jour avec les données de juillet 2024. D'autre part, dans le cas d'une mère âgée de 31 à 50 ans qui allaite son bébé, les coûts supplémentaires pour répondre à ses besoins sont estimés à 1,36 \$ par jour. Ainsi, allaiter reviendrait à presque quatre fois (3,68 fois) moins cher que l'utilisation de la PCN et permettrait une économie potentielle de 3,65 \$ par jour, soit 111 \$ par mois. De plus, il est important de noter que l'utilisation de PCN prêtes à servir, parfois recommandées pour certains bébés, augmente encore davantage le coût lié à leur utilisation. Bien que l'allaitement soit le mode d'alimentation à privilégier pour le bébé<sup>4</sup>, ce n'est pas une possibilité pour toutes les mères pour diverses raisons. Toutes les familles devraient être en mesure de se permettre l'achat de cet aliment essentiel lorsque l'allaitement n'est pas possible ou choisi.

## Évolution du prix pour les produits pour nourrissons



# Qu'est-ce que cela veut dire pour les familles et les individus ?

Le PPNE est conçu pour fournir une estimation des coûts nécessaires pour répondre aux besoins nutritionnels de base. Il s'agit d'une mesure destinée à offrir une référence pour les budgets alimentaires minimaux, tout en servant de point de référence fiable que chacun peut adapter selon ses besoins spécifiques et ses préférences alimentaires.

## Un panier d'épicerie moins cher ?

Dans le PPNE, les aliments sélectionnés sont fixes, variés (tout en se limitant à un nombre restreint pour éviter d'augmenter la complexité des relevés de prix) et à faible coût, afin de bien suivre l'évolution des prix. Cependant, la réalité des ménages est souvent différente et il peut être bénéfique d'encourager la flexibilité pour répondre à des préférences personnelles ou pour viser une réduction des coûts de l'épicerie.

**Être flexible**

La clé pour diminuer le coût

Différentes stratégies peuvent diminuer les coûts, comme :

- **Profiter des spéciaux en épicerie** : planifier les achats en fonction des rabais disponibles.
- **Suivre la saisonnalité des produits** : acheter des fruits et légumes de saison pour bénéficier de prix plus bas.
- **Sélectionner son épicerie** : privilégier des chaînes d'épicerie à faible coût, ou certains petits commerces de quartiers.
- **Opter pour les marques maison** : elles sont souvent moins chères.
- **Intégrer des protéines végétales** : utiliser des légumineuses et du tofu comme alternatives économiques aux protéines animales.
- **Choisir certaines coupes de viandes moins coûteuses** : comme celles choisies dans la composition du PPNE (bœuf ou porc haché, cuisse de poulet, côtelette de longe de porc...)
- **Ne pas négliger les produits en conserve ou surgelés** : les fruits et légumes en conserve ou surgelés sont des options économiques et nutritives. Il en va de même pour les poissons en conserve ou surgelés, qui coûtent souvent beaucoup moins cher que leurs versions fraîches.
- **Acheter en format familial** : acheter en gros format pour réduire le coût par unité.
- **Comparer les prix** : utiliser le prix par 100 g affiché sur les étiquettes pour comparer le prix de différents produits.
- Et bien d'autres astuces!

Yogourt nature

750 g  
1,00 \$/100 g

7,49\$

Les spéciaux en épicerie sont habituellement exclus du PPNE afin de maintenir un coût stable et représentatif sur l'ensemble de la période. En effet, ces rabais ne sont pas toujours accessibles pour tout le monde, car ils nécessitent du temps pour les rechercher et le besoin de se rendre dans un ou parfois plusieurs commerces spécifiques.

Néanmoins, durant le mois d'avril, nous avons testé lors de quatre cycles de spéciaux le coût du panier de la famille type avec les spéciaux en épicerie. Résultats ? **Un minimum de 25 % a été économisé comparativement au coût du PPNE.**

## Le PPNE demeure un coût de base

Bien que ces stratégies puissent réduire le coût de la facture d'épicerie, **il y a des limites aux économies possibles**. Le PPNE reste un outil permettant de mesurer le coût d'une alimentation saine de base, où tous les repas et collations sont cuisinés à la maison. Cela exclut la restauration, les aliments ultra-transformés et le prêt-à-manger.

La réalité pour de nombreuses familles est qu'une part de leur alimentation est constituée de ces aliments déjà prêts à être consommés, qui peut augmenter le coût total de leur panier alimentaire. Pour que le coût du PPNE soit accessible pour une famille, il faut absolument avoir les connaissances et les compétences requises pour cuisiner à la maison, disposer du temps nécessaire et avoir accès aux équipements de cuisine appropriés, ce qui n'est pas le cas pour tous.

## Enjeux pour les familles à faible revenu

**Lorsque le revenu d'une famille est insuffisant, même avec une grande flexibilité et des astuces pour réduire les coûts, il devient impossible pour celle-ci de se payer une alimentation variée répondant à leurs besoins nutritionnels.** Des dépenses non compressibles comme le logement, dont les prix augmentent fortement au pays (hausse de 7,9 % du loyer moyen à Montréal selon la Société canadienne d'hypothèques et de logement en 2023<sup>5</sup>), influencent le montant d'argent restant pouvant être consacré à l'alimentation. Le statut de propriété (propriétaire ou locataire) et le pourcentage de revenu consacré au logement sont liés à une plus grande prévalence d'insécurité alimentaire, selon une étude menée à Montréal<sup>6</sup>. En 2021, au Québec, plus de 25,2 % des ménages locataires consacraient plus de 30 % de leurs revenus aux dépenses de logement, franchissant le seuil où les autres besoins essentiels risquent de ne plus être suffisamment couverts. À Montréal, ce taux augmente même à 27,8 %<sup>7</sup>.

Au vu de l'augmentation du coût du loyer pour de nombreux ménages, l'accessibilité au coût du PPNE n'est pas garantie pour tous, même si celui-ci est considéré comme un coût de base. Prenons par exemple une famille type dont les sources de revenus seraient l'aide financière gouvernementale. Cette famille pourrait avoir droit selon sa situation à près de 36 200 \$, soit environ 14 600 \$ d'aide sociale, 5 800 \$ d'allocation familiale, 1 800 \$ de crédit pour la solidarité et 14 000 \$ d'aide fédérale<sup>8</sup>. Le coût du PPNE, soit 14 682 \$ par année, représente plus de 40 % du revenu total de cette famille. En ajoutant des dépenses comme le logement où le prix peut être très élevé, le transport ou d'autres dépenses qui ne peuvent être compressées, la possibilité d'avoir assez d'argent pour l'alimentation peut être remise en question.

À mesure que les coûts liés à l'alimentation ou à d'autres types de dépenses de la vie quotidienne continuent d'augmenter rapidement, de plus en plus de ménages se trouvent à risque d'insécurité alimentaire, une problématique déjà très présente à Montréal. En 2020, près de 300 000 personnes vivaient dans un ménage en situation d'insécurité alimentaire, soit près de 14,8 % de la population<sup>1</sup>.

L'insécurité alimentaire grave au sein des ménages est associée à une consommation accrue d'aliments ultra-transformés et à une qualité nutritionnelle généralement plus faible<sup>9</sup>. Ce type d'alimentation est associé à un risque accru de problèmes de santé tels que l'hypertension, les problèmes cardiovasculaires et le diabète<sup>10</sup>.

# Conclusion

En somme, le PPNE demeure un outil essentiel pour suivre le coût nécessaire à une alimentation saine de base, et pour soutenir les actions visant à réduire les inégalités économiques d'accès aux aliments.

Bien que l'augmentation du coût cette année soit moins importante que celle de l'an dernier, elle demeure préoccupante. En effet, l'inflation des dernières années a laissé sa marque : le coût du PPNE a bondi de 28 % depuis octobre 2021. Cette hausse a un impact particulièrement lourd pour les familles en situation de vulnérabilité qui doivent déjà faire face à d'autres dépenses élevées, comme le logement.

Chez Alima, nous observons quotidiennement cette dure réalité : notre clientèle, composée de femmes enceintes en situation de vulnérabilité, a des besoins nutritionnels plus importants qu'il est crucial de combler afin de soutenir la croissance optimale de leur bébé. Nous estimons que 75 à 80 % de notre clientèle est en situation d'insécurité alimentaire modérée ou grave. Il est évident que cette situation a un impact sur la santé de la mère et celle du bébé. En documentant et en analysant des aspects essentiels de l'accès à une alimentation nutritive, comme nous le faisons depuis des décennies avec le PPNE, nous soutenons les efforts afin de réduire les inégalités en matière de santé. Notre engagement se poursuit quotidiennement dans un but ultime : que la vie débute sur un pied d'égalité pour tous les bébés.

Pour recevoir des informations sur les nouvelles données du PPNE, n'hésitez pas à vous inscrire à notre infolettre : <http://eepurl.com/iPJMKk>

# Références

1. 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.
2. Gouvernement du Canada – Santé Canada. (mise à jour le 18 février 2020). Insécurité alimentaire des ménages au Canada : Survol.
3. Alima, Centre de nutrition sociale périnatale. (2024). Rapport d'activités 2023-2024.
4. Organisation mondiale de la Santé. (2024). Allaitement maternel.
5. SCHL - Société canadienne d'hypothèques et de logement (2024). Rapport sur le marché locatif.
6. DRSP CCSMTL - Direction régionale de santé publique, CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal. (2015). Pour des logements salubres et abordables – Rapport du directeur de santé publique de Montréal.
7. Statistique Canada. (Février 2022). Visualiseur des données du Programme du recensement de 2021.
8. Gouvernement du Québec. (Mise à jour le 8 février 2024). Outil de calcul Revenu disponible 2023 et 2024.
9. Hutchinson, J. et Tarasuk, V. (2021). The relationship between diet quality and the severity of household food insecurity in Canada. *Public Health Nutrition*: 25 (4), 1013–1026. doi:10.1017/S1368980021004031
10. Moubarac, J.-C., Polsky, J., Nardocci, M. et Cannon, G. (2022). How to enhance the health and well-being of Canadians: Effective food and meal-based guidelines and policies that fit the facts and face the future. *La Revue Canadienne des études sur l'alimentation* : 9 (1), 87-113. doi: 10.15353/cfs-rcea.v9i1.500

[Accéder en ligne ici](#)

[Accéder en ligne ici](#)

[Accéder en ligne ici](#)

[Accéder en ligne ici](#)

[Accéder en ligne ici](#)

[Accéder en ligne ici](#)

[Accéder en ligne ici](#)

[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

Suzanne Lepage, Dt.P.

Nutritionniste, Alima

Julie Paquette, MBA, Dt.P.

Directrice générale, Alima

Stéphanie Tremblay, M.Sc., Dt.P.

Directrice programmes et impact social, Alima

Fahd Rami

Conseiller en communication, Alima

Claude Bachand, M.Sc.

Chargée de projet, Alima

Tammy Tran Dt.P.

Coordonnatrice des services aux familles, 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.*

## ANNEXE A

# Composition du panier

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

### CATÉGORIES

### SOUS-CATÉGORIES

#### Légumes



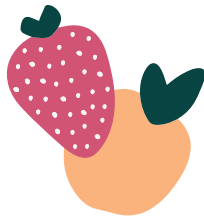
##### LÉGUMES FRAIS

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  
Maïs à grain entier, en conserve  
Mélange de légumes, surgelé

#### Fruits



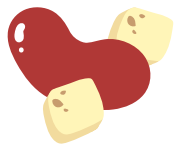
##### FRUITS FRAIS

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 *(toutes sortes)*  
Petits fruits, surgelés  
*(fraises, framboises ou bleuets)*  
Mangue, surgelée

#### Protéines d'origine végétale



##### LÉGUMINEUSES

Tofu ferme ou extra ferme, nature  
Légumineuses en conserve (toutes sortes)  
Légumineuses sèches (toutes sortes)  
Lentilles, sèches

##### NOIX ET AUTRES PROTÉINES VÉGÉTALES

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, flétan, tilapia ou goberge)*

##### 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*

##### OEUFS

Oeufs, poule



## CATÉGORIES

## SOUS-CATÉGORIES

### Produits laitiers et boissons végétales



Fromage mozzarella, en brique  
Fromage cheddar doux, en brique  
Lait, 3,25 % M. G.  
Lait, 2 % M. G.  
Lait, 1 % M. G.  
Yogourt nature, 1 à 2 % M. G.  
Boisson de soya enrichie (non sucrée ou originale)

### Produits céréaliers



#### PRODUITS CÉRÉALIERS DE BASE

Riz brun  
Gruau rapide, nature  
Farine de blé à grains entiers  
Farine blanche  
Pâtes alimentaires  
(toutes sortes)

#### PRODUITS CÉRÉALIERS RAFFINÉS

Pain plat, blanc  
(*chapati, rôti, pita ou tortillas*)  
Pain de blé entier, en tranche  
Céréales d'avoine grillée en O, nature  
(ex. : *Cheerios*)  
Flocons de son  
(ex. : *All-Bran Flakes*)

### 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

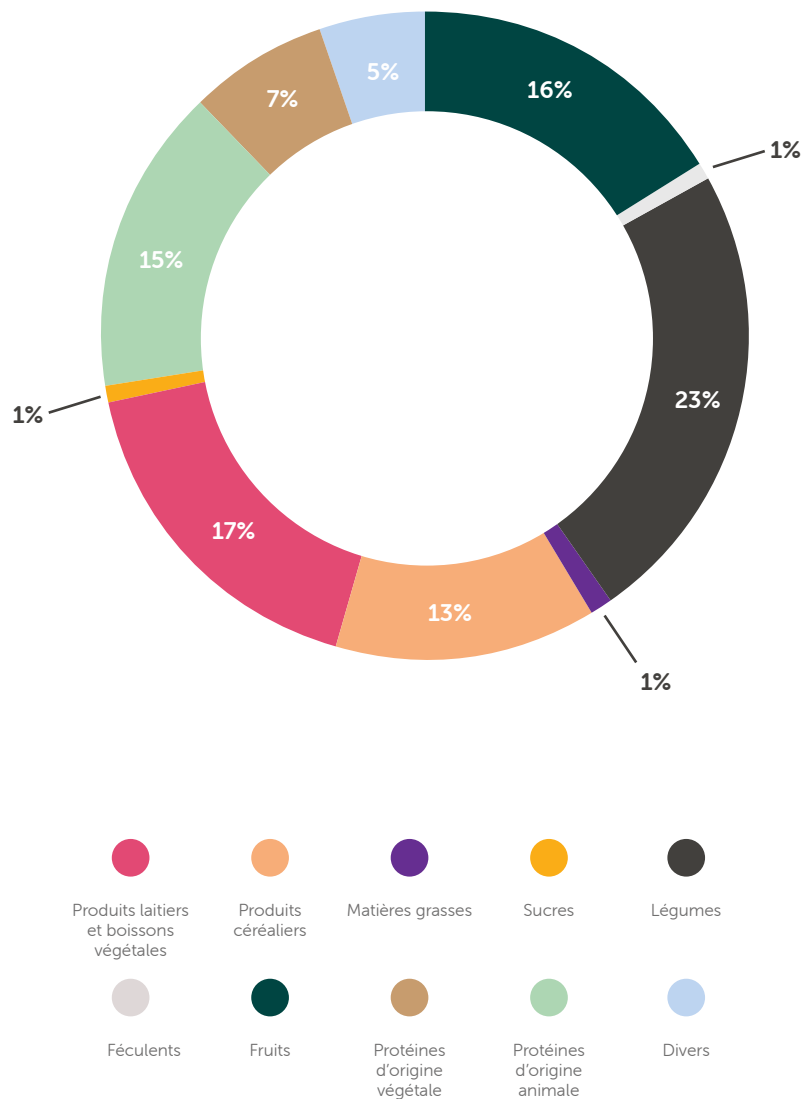


Céréales pour bébé  
nature  
(*riz, orge ou avoine*)

## ANNEXE B

# Répartition du panier selon les différentes catégories d'aliments

Le graphique ci-joint présente la répartition du coût du panier selon les différentes catégories d'aliments lors du relevé de prix de juillet 2024, pour une famille type composée d'une femme (31-50 ans), d'un homme (31-50 ans), d'un garçon (14-18 ans) et d'une fille (9-13 ans). La répartition est demeurée relativement stable tout au long de l'année.





Le Panier à provisions nutritif et économique est soutenu par Centraide du Grand Montréal et par le Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec.

---

PPNE@centrealima.ca

Centrealima.ca

Alima, Centre de nutrition sociale périnatale

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