



Rapport 2024-2025 sur le 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 2024-2025

Le PPNE est un outil qui permet d'estimer le coût d'une épicerie équilibrée de base répondant aux besoins nutritionnels, à partir de relevés de prix en épicerie.

Coût actuel

En juillet 2025, une famille de quatre (femme et homme 31-50 ans, garçon 14-18 ans, fille 9-13 ans) doit déboursier 10,38 \$/jour par personne, soit 290 \$/semaine pour répondre à ses besoins nutritionnels.

Évolution annuelle

Entre juillet 2024 et juillet 2025, le coût est demeuré généralement stable, malgré une légère hausse ponctuelle en janvier 2025.

Évolution par catégories ou sous-catégories

Augmentations marquées (2024-2025)

- Préparations commerciales pour nourrissons : + 11 %
- Poissons surgelés et en conserve : +12 %
- Légumes surgelés et en conserve : +9 %

Depuis octobre 2021, le prix des préparations commerciales pour nourrissons a bondi de 129 %, atteignant 53,32 \$/kg en 2025.

Part du revenu consacrée à l'alimentation

Pour une personne vivant seule au salaire minimum, le PPNE représentait 17 % du revenu en 2021, contre 20 % en 2025, malgré la hausse du salaire minimum.

Lorsque le coût du PPNE dépasse 20 % du revenu net, Alima estime que le ménage subit une contrainte financière significative.

La stabilité apparente du PPNE ne traduit pas une amélioration réelle : les fortes hausses passées et la pression des autres dépenses essentielles font de l'alimentation un poste budgétaire de plus en plus difficile à assumer pour beaucoup de ménages.



Pour consulter le rapport du Panier à provisions nutritif et économique 2024-2025 — 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
Évolution du coût par catégorie d'aliments	6
Alima, grossesse et allaitement	7
Le PPNE : la base des dépenses alimentaires	9
Stabilité apparente, accessibilité incertaine	10
Références	11
Remerciements	12
Annexe A : Composition du panier	13
Annexe B : Répartition du panier selon les différentes catégories d'aliments	15

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, soutenir des organismes dans leur planification et alimenter les réflexions pour influencer des politiques publiques.

Ce rapport présente le coût du PPNE à Montréal³ en juillet 2025 et met en perspective son évolution au cours de l'année.

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

Alima, Centre de nutrition sociale périnatale⁴, est un organisme communautaire fondé à Montréal en 1879 et est à l'origine des premières popotes roulantes. En plus d'être un acteur clé en matière de sécurité alimentaire, l'organisme a une expertise en périnatalité et accompagne des femmes enceintes en situation de vulnérabilité depuis plusieurs décennies.

Créé par Alima il y a plus de 75 ans, le PPNE a évidemment évolué depuis ses débuts. Il est désormais utilisé non seulement à Montréal, mais aussi 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.

⁴ Anciennement connu sous le nom de Dispensaire diététique de Montréal

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 2025.

Famille type



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

10,38 \$
par jour par personne

290 \$
par semaine pour la famille

15 148 \$
par année pour la famille

Famille monoparentale⁵



- Femme (19-30 ans)
- Garçon (4-8 ans)

127 \$
par semaine

6 626 \$
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)

365 \$
par semaine

19 053 \$
par année

Personne âgée vivant seule⁵



- 70 ans ou +*
- *moyenne homme et femme

75 \$
par semaine

3 904 \$
par année

Personne vivant vivant seule⁵



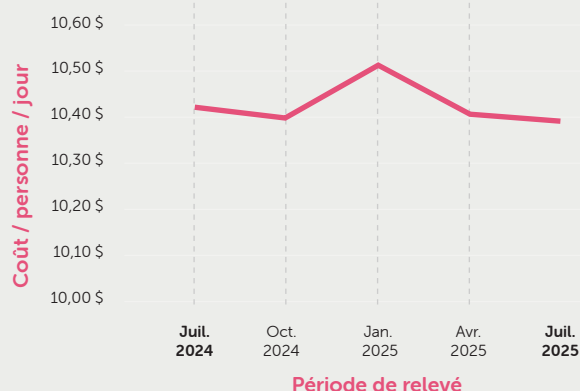
- 19-30 ans*
- *moyenne homme et femme

92 \$
par semaine

4 804 \$
par année

Au cours de la dernière année, le coût du PPNE pour la famille type est demeuré stable, avec une légère hausse au relevé de janvier (+0,9 % par rapport à la moyenne annuelle), une variation fréquemment observée à cette période.

Évolution du coût du PPNE de juillet 2024 à juillet 2025



Ces exemples ne représentent pas l'ensemble des réalités familiales, mais reflètent des ménages souvent plus à risque d'insécurité alimentaire ^{(a) 6}. 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.

⁵ 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.

⁶ 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 par catégorie d'aliments

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

Préparation commerciale pour nourrissons (PCN)	+11 %
Poissons	+12 %
Légumes surgelés et en conserve	+9 %

Catégorie d'aliments	Prix moyen / kg		
	Juillet 2024	Juillet 2025	
Légumes	5,36 \$	5,39 \$	≈
Légumes frais	5,17 \$	4,98 \$	↓
Légumes surgelés ou en conserve	5,77 \$	6,30 \$	↗ ↗
Féculent	1,54 \$	1,54 \$	≈
Fruits	5,47 \$	5,28 \$	↓
Fruits frais	3,57 \$	3,24 \$	↓
Fruits surgelés ou en conserve	7,37 \$	7,31 \$	≈
Sources de protéines végétales	6,43 \$	6,41 \$	≈
Légumineuses	4,44 \$	4,08 \$	↓
Noix et autres protéines végétales	9,07 \$	9,52 \$	↗
Sources de protéines animales	14,40 \$	15,60 \$	↗
Poissons	15,86 \$	17,77 \$	↗ ↗
Œufs (prix moyen/unité)	0,33 \$	0,33 \$	≈
Viandes	14,81 \$	15,66 \$	↗
Produits laitiers et boissons végétales	7,03 \$	6,97 \$	≈
Produits céréaliers	5,77 \$	5,47 \$	↓
Produits céréaliers de base	2,72 \$	2,59 \$	↓
Produits céréaliers raffinés	9,59 \$	9,07 \$	↓
Matières grasses	7,35 \$	7,33 \$	≈
Sucres	7,19 \$	6,81 \$	↓
Préparations commerciales pour nourrissons (PCN)	48,22 \$	53,32 \$	↗ ↗
Céréales pour bébé	27,71 \$	27,71 \$	≈

≈ variation faible ↓ légère baisse ↗ légère augmentation ↗ ↗ moyenne augmentation

Alima, grossesse et allaitement

Portrait d'une famille accompagnée par Alima⁷

Cette famille de demandeurs d'asile, installée à Montréal depuis trois ans, comprend deux parents dans la trentaine et un enfant de deux ans. La mère est enceinte de leur deuxième enfant. Le père occupe un emploi manuel, générant un revenu mensuel d'environ **2 100 \$**⁸. Leur appartement leur coûte **1 100 \$** par mois.

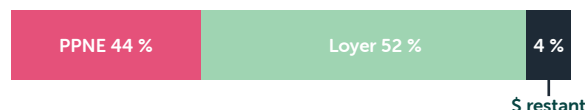
Avant la naissance du futur bébé, le coût du PPNE pour cette famille s'élève à **930 \$** par mois, soit environ **44 % de leur revenu disponible**. Un tel pourcentage est préoccupant : lorsque le coût du PPNE **dépasse 25 %** du revenu, les familles sont souvent contraintes de réduire leur budget alimentaire afin de couvrir d'autres dépenses essentielles. Pour réduire les coûts, cette famille fait régulièrement appel à deux banques alimentaires et bénéficie aussi du soutien d'Alima.

Malgré tout, les contraintes financières demeurent importantes. Ce cas illustre concrètement les défis auxquels sont confrontées de nombreuses familles accompagnées par Alima, où la vulnérabilité économique et les besoins spécifiques en matière de santé rendent l'accès à une alimentation adéquate particulièrement difficile.

La mère, enceinte et ayant un diabète gestationnel ainsi que de l'anémie, doit suivre une alimentation adaptée et acheter des aliments qu'elle n'a pas déjà à la maison. Cela implique :

- Un apport accru en protéines (viandes, poissons, légumineuses, produits laitiers) ;
- Des sources de fer mieux absorbées (viande, légumineuses, légumes verts, aliments enrichis) ;
- Des produits plus spécifiques (par exemple des choix de produits céréaliers à grains entiers et plus de légumes).

Ces ajustements peuvent augmenter les dépenses alimentaires. Le suivi nutritionnel assuré par Alima joue un rôle essentiel pour la santé de la mère et de son enfant à venir.



Seuil PPNE :

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...).⁹

« Cela fait plus de 17 ans que je travaille auprès de femmes enceintes en situation de vulnérabilité économique. Depuis 3-4 ans, je constate que de plus en plus de familles accompagnées par Alima vivent une insécurité alimentaire sévère. Plusieurs, même avec un membre qui travaille, doivent recourir régulièrement à deux banques alimentaires de leur quartier. Des produits comme la viande, le poisson, le fromage et le yogourt sont maintenant des aliments que plusieurs familles ne peuvent plus se permettre sur une base régulière. » - Suzanne, nutritionniste chez Alima

⁷ Certains détails ont été modifiés ou omis afin de préserver l'anonymat des personnes concernées.

⁸ Aucune allocation familiale n'est reçue, puisque les parents sont demandeurs d'asile.

⁹ Cet indicateur repose sur une estimation du ratio du PPNE par rapport au revenu viable créé par l'Institut de recherche et d'informations socioéconomiques (IRIS). Ce pourcentage permet une place importante aux autres besoins et un revenu permettant de vivre dignement et de sortir de la pauvreté.

Coup d'œil sur les préparations commerciales pour nourrissons

Alima, dont la mission est de soutenir les femmes enceintes en situation de vulnérabilité, suit de près l'évolution du prix des préparations commerciales pour nourrissons (PCN). Les PCN, seules alternatives adéquates à l'allaitement, ont connu une hausse de prix marquée au courant des dernières années.

La charge financière que représentent les PCN est significative pour les familles qui les utilisent.

+ 129 %

depuis octobre 2021

(en moins de 4 ans)



Comparaison des coûts : PCN vs allaitement pour un bébé de 0 à 6 mois

Prenons l'exemple d'un nourrisson de 0 à 6 mois qui ne consomme pas encore d'aliments complémentaires. Bien que les besoins varient selon l'enfant, une moyenne de 727 g de PCN par semaine serait estimée, ce qui équivaut à un coût d'environ 5,54 \$ par jour selon les prix de juillet 2025. Pour une femme en âge d'allaiter, les besoins nutritionnels supplémentaires représentent environ 1,27 \$ par jour. Ce coût est **environ 4,4 fois moins cher** que le coût des PCN, soit une **économie potentielle de 129 \$ par mois**. Les PCN prêtes à servir, parfois recommandées pour certains bébés, font augmenter encore davantage le coût. Bien que l'allaitement demeure le mode d'alimentation recommandé pour le bébé^(c), il n'est pas toujours possible pour tous les parents. Il est donc essentiel que chaque famille puisse avoir les moyens d'accéder à ces produits de première nécessité lorsque l'allaitement n'est pas une option ou un choix.



Le PPNE : la base des dépenses alimentaires



Temps disponible et compétences culinaires :

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

Le PPNE est un outil essentiel pour estimer le coût d'une alimentation saine de base et faciliter les comparaisons entre les régions ou dans le temps.

Toutefois, manger ne se résume pas au seul prix des aliments en épicerie. D'autres facteurs, plus difficiles à quantifier, peuvent faire augmenter le coût réel nécessaire pour s'alimenter : déplacements, imprévus, préférences, allergies, intolérances, outils de cuisine, temps disponible, etc.

De nombreux ménages n'ont pas les moyens d'atteindre le seuil du PPNE. Lorsqu'on y ajoute ces autres éléments, souvent incontournables, des choix difficiles deviennent nécessaires pour parvenir à nourrir les membres qui composent son ménage.

¹⁰ Une certaine part est prise en compte dans le PPNE pour des ménages de moins de 4

Stabilité apparente, accessibilité incertaine

Malgré un contexte politique et économique incertain (bouleversements commerciaux américains, variabilité climatique, etc.), les données de la dernière année révèlent une **stabilité relative du coût alimentaire de base**. Cependant, ce calme apparent cache une réalité préoccupante : le coût du PPNE, après une hausse marquée de **+33 % entre octobre 2021 et 2024 pour une famille type de quatre personnes**, demeure aujourd’hui **trop élevé pour être réellement accessible à de nombreux ménages**.

Avec des logements de plus en plus chers^(d) et des salaires qui n’augmentent pas autant que l’inflation pour tous^(e), le prix des aliments reste un véritable enjeu pour plusieurs ménages.

En 2021, le coût du PPNE pour une personne seule au salaire minimum représentait 17 % de son revenu net. En 2025, cette proportion atteint 20 %, signe que le poids de l’alimentation de base sur le budget a augmenté plus vite que les revenus.

Part du PPNE pour une personne vivant seule travaillant à temps complet au salaire minimum :

	2021	2025
Salaire minimum horaire^(f)	13,50 \$	16,10 \$
% du revenu pour le PPNE ¹¹	17 %	20 %

Cette pression financière se reflète dans la montée de l’insécurité alimentaire dans le Grand Montréal. Entre 2020 et 2022, la proportion de personnes touchées est passée de 14 % à 17,7 %, ce qui représente une hausse de 174 000 personnes en seulement deux ans. Plus préoccupant encore, près des deux tiers de ces personnes vivaient une insécurité alimentaire modérée ou grave, soit 12,5 % de la population de Montréal. En 2022, la prévalence montréalaise dépassait celle observée dans le reste du Québec (15,7 %)^(g).

Ces situations ne se traduisent pas seulement par moins de nourriture consommée : elles affectent aussi la qualité de l’alimentation. Selon une étude basée sur les données de l’Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes de 2015, cela se manifeste surtout par une consommation moindre d’aliments sains et une consommation plus élevée d’« autres aliments » et de boissons sucrées, surtout chez les jeunes de 1 à 18 ans, et une prise moins fréquente de trois repas par jour chez les adultes^(h).

Autrement dit, la stabilité du prix du PPNE ne signifie pas une amélioration des conditions de vie. Tant que les revenus ne progresseront pas au même rythme que l’inflation et que les dépenses fixes, comme le logement, poursuivront leur hausse, l’alimentation restera un poste budgétaire sous pression pour un nombre croissant de ménages. Le cumul des hausses observées au fil des ans pèse lourdement dans ce contexte. Il demeure essentiel de suivre de près l’évolution du prix des aliments, un enjeu qui concerne toute la population.



¹¹ Moyenne du coût du PPNE pour un homme et une femme de 19-30 ans

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. Organisation mondiale de la Santé. (2024). Allaitement maternel.

[Accéder en ligne ici](#)

d. Société canadienne d'hypothèques et de logement - SCHL CMHC (2025). Mise à jour sur le marché locatif de mi-année 2025. L'Observateur du logement.

[Accéder en ligne ici](#)

e. Macdonald, David. (2022). Pressure Cooker : Declining real wages and rising inflation in Canada during the pandemic, 2020-22. Canadian Centre for Policy Alternatives.

[Accéder en ligne ici](#)

f. Gouvernement du Québec. (2025). Le taux général du salaire minimum passera à 16,10 \$ l'heure le 1er mai 2025. Nouvelles.

[Accéder en ligne ici](#)

g. Communauté métropolitaine de Montréal. (2024). Part de la population en situation d'insécurité alimentaire. Indicateurs vitaux.

[Accéder en ligne ici](#)

h. Turcot V., Plante C. et Rochette L. (2025). Consommation et habitudes alimentaires selon la situation de sécurité alimentaire des ménages. Collection : Regard sur l'alimentation des Québécois – Numéro 5. Institut national de santé publique du Québec. Québec. 95 p.

[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

ANNEXE A

Composition du panier

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

CATÉGORIES

SOUS-CATÉGORIES

Légumes



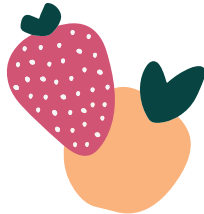
LÉGUMES FRAIS

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



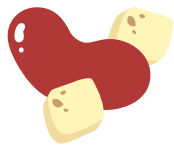
FRUITS FRAIS

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 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...)

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

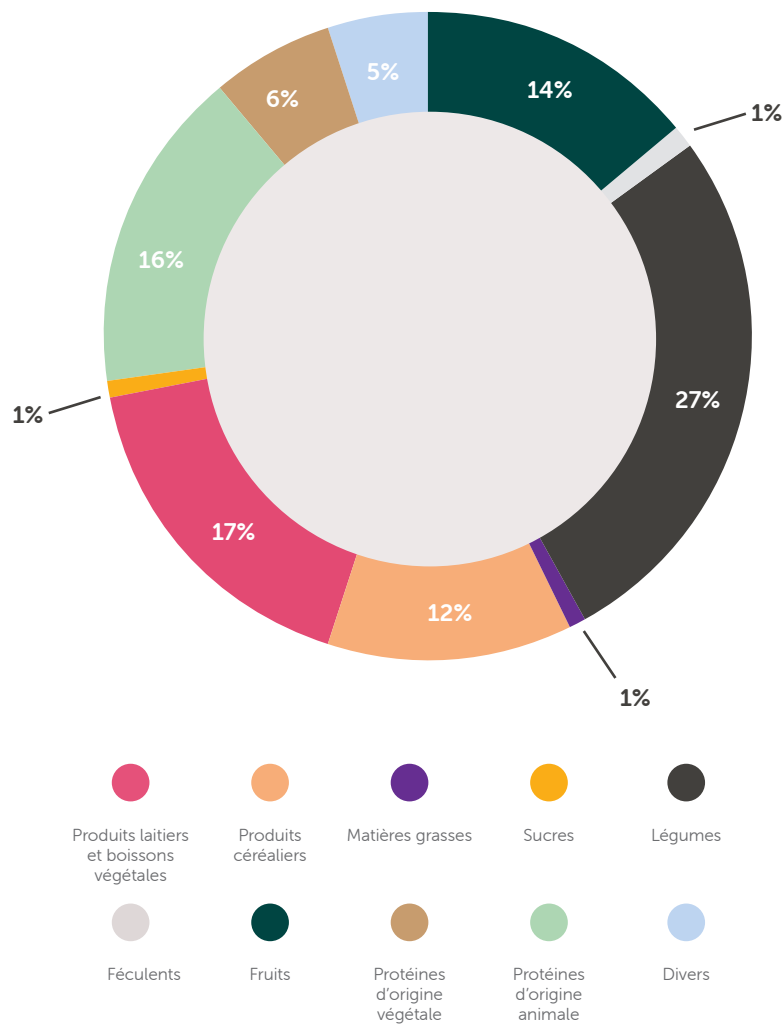
Oeufs, poule

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 (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)

ANNEXE B

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 personnes.^K On peut voir que les catégories prenant une plus grande part du coût sont les légumes, les produits laitiers et boissons végétales, ainsi que les sources de protéines animales.



^K Femme (31-50 ans), Homme (31-50 ans), garçon (14-18 ans), fille (9-13 ans)



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