

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.