PPNE | Coût du Panier à provisions nutritif et économique (PPNE)
OCTOBRE 2026

Alima
Centre de nutrition sociale périnatale

En octobre 2026, le coût d'une épicerie équilibrée de base est de **10,13 $ 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 minimal pour combler les besoins nutritionnels de la population*, 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	6,30 $	44,11 $	191,65 $	2 299,86 $
	0,5-1	Masculin	Aucune	6,30 $	44,11 $	191,65 $	2 299,86 $
	1-3	Féminin	Aucune	5,21 $	36,46 $	158,45 $	1 901,39 $
	1-3	Masculin	Aucune	5,21 $	36,46 $	158,45 $	1 901,39 $
	4-8	Féminin	Aucune	6,13 $	42,90 $	186,39 $	2 236,69 $
	4-8	Masculin	Aucune	6,64 $	46,51 $	202,11 $	2 425,33 $
	9-13	Féminin	Aucune	8,05 $	56,34 $	244,82 $	2 937,88 $
	9-13	Masculin	Aucune	9,29 $	65,05 $	282,66 $	3 391.90 $
	14-18	Féminin	Aucune	9,64 $	67,48 $	293,20 $	3 581,37 $
	14-18	Féminin	Enceinte	11,87 $	83,10 $	361,09 $	4 333,07 $
	14-18	Féminin	Allaitant	10,80 $	75,62 $	328,58 $	3 942,91 $
	14-18	Masculin	Aucune	12,41 $	86,84 $	377,33 $	4 527,95 $
ÂGE ADULTE	19-30	Féminin	Aucune	9,50 $	66,52 $	289,02 $	3 468,29 $
	19-30	Féminin	Enceinte	11,40 $	79,82 $	346,85 $	4 162,17 $
	19-30	Féminin	Allaitant	10,71 $	74,97 $	325,78 $	3 909,36 $
	19-30	Masculin	Aucune	12,03 $	84,24 $	366,04 $	4 392,50 $
	31-50	Féminin	Aucune	9,19 $	64,36 $	279,67 $	3 356,06 $
	31-50	Féminin	Enceinte	11,32 $	79,27 $	344,43 $	4 133,17 $
	31-50	Féminin	Allaitant	10,69 $	74,86 $	325,29 $	3 930,43 $
	31-50	Masculin	Aucune	10,89 $	76,21 $	331,14 $	3 973,65 $
	51-70	Féminin	Aucune	8,57 $	60,02 $	260,82 $	3 129,79 $
	51-70	Masculin	Aucune	9,86 $	69,02 $	299,90 $	3 598,81 $
	+70	Féminin	Aucune	8,04 $	56,27 $	244,51 $	2 934,10 $
	+70	Masculin	Aucune	9,32 $	65,25 $	283,53 $	3 402,36 $

Le PPNE satisfait les Apports nutritionnels de référence (ANREF) révisé en novembre 2010 et les recommandations en matière de saine alimentation du Guide alimentaire canadien de 2019. Les fourchettes des dépenses énergétiques ont été calculées à partir des formules des ANREF et assument un coefficient d'activité physique « sédentaire » pour les adultes, et «peu actif » pour les enfants et adolescent (de 4 à 18 ans).

** 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 %
Source : Family Food Budgeting, United States Department of Agriculture. Révision : juillet 1979.

2182, avenue Lincoln Montréal (Québec) H3H 1J3 | Tél. 514.937.5375 | www.centrealima.ca