

Panier à provisions nutritif - une mesure de la sécurité alimentaire



Le 24 mai 2012

**Marie-Paule-Duquette, directrice,
Dispensaire de diététique de
Montréal**

**Quand le prix des denrées nourrit l'inquiétude
7^e édition des
Matinées biannuelles en sécurité alimentaire CASAL**



Livraison 20 minutes

Menu de ma présentation

- **DDM – mission et actions**
- **Historique du PPN**
- **Panier à provisions nutritif (PPN)**
- **Coût minimal moyen du PPN**
- **Variation du coût du PPN**
- **PPN dans le contexte du Budget global**



2/82

DEPARTMENT
D'ÉTUDIANTS DE
MONTREAL

MONTREAL
2025
BOUTIQUE
DES ÉTUDIANTS

1000
RUE
D'UNION
MONTREAL

Counseling nutritionnel Méthode Higgins[©] auprès de 1300 femmes enceintes/année

9 consultations/maman

- 6 en prénatal
- 3 en postnatal

dans le but de :

- **Évaluer les risques**
- **Déterminer les besoins**
- **Offrir counseling, aide
alimentaire et soutien moral**



Photo : Isabelle Clément

Activités de groupe

1130 participantes

420 ateliers – 41 thèmes

- 12 participantes par activité
- 4,3 activités par participante



Histoire : Panier à provisions au DDM

1922 – Counseling nutritionnel

Développement d'outils

- 1928 : Livre de cuisine à bon compte « *Food and Family income* »
- 1932 : Liste d'aliments à bon compte
- 1950 : Budget de subsistance et de confort minimum, incluant le panier à provisions nutritif

Pauvreté économique - 2010

Taille de la famille	Statistique Canada SFR* 2010	Aide sociale + allocations	% du SFR	DDM, budget de confort minimum
F. allaitant + 3 (9, 5, 2 ms)	42 065	27 755	66 %	27 408
Couple + 2 (F8, G14)	42 065	21 552	51 %	29 416

** SFR – seuil de faible revenu*

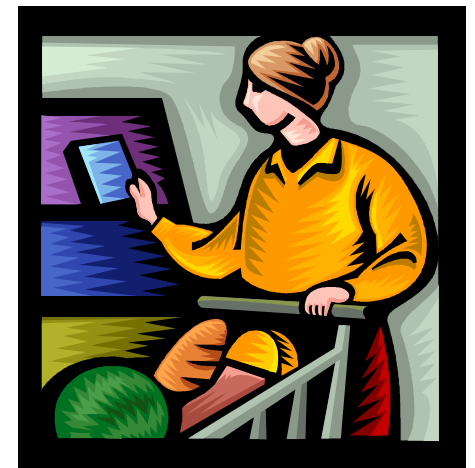
Salaire minimum à 9,90 \$ heure + 948 \$ allocations enfants = 29 032 \$

Panier à provisions nutritif (PPN)

Qu'est-ce au juste ?

Commande hebdomadaire d'aliments qui, à **faible coût**, satisfait les besoins nutritionnels selon l'âge, le sexe et la condition physiologique (grossesse et allaitement)

- 70 aliments de base
- 21 catégories
- 21 groupes d'âge



Étapes d'établissement du PPN

- Déterminer les groupes d'âge et leurs besoins nutritionnels
- Définir le contenu du panier
- Calculer la valeur nutritive de chaque catégorie d'aliments
- Établir le guide d'achat hebdomadaire selon l'âge, le sexe et les conditions physiologiques

Contenu du PPN - Catégories

Catégories	#	Catégories	#
Lait frais	1	Pommes de terre	1
Viandes	8	Autres légumes	15
Foie de porc	1	Pain	2
Poissons	3	Autres produits céréaliers	4
Œufs	1	Céréales à grains entiers	3
Fromage	3	Céréales pour bébé	1
Beurre d'arachides	1	Beurre et margarine	2
Légumineuses	7	Autres matières grasses	2
Agrumes	2	Sucre	2
Autres fruits	7	Sucreries	3
Graines de lin	1	Divers: thé, café, etc.	

Exemple – Catégorie – Autres Fruits

Spécification	Proportion
Pommes	35 %
Bananes	35 %
Pêches ou poires	10 %
Raisins frais	5 %
Cantaloup	5 %
Salade de fruits dans son jus en conserve	5 %
Raisins secs	5 %

Guide d'achats hebdomadaires par groupe d'âge et de sexe

Catégorie d'aliments	Unité	Enfant	Individus de sexe masculin							Individus de sexe féminin							Grossesse			Lactation		
		1 à 3	4 à 8	9 à 13	14 à 18	19 à 30	31 à 50	51 à 70	? 71	4 à 8	9 à 13	14 à 18	19 à 30	31 à 50	51 à 70	? 71	? 18	19 à 30	31 à 50	? 18	19 à 30	31 à 50
LAIT	3,25 % m.g.*	Litre	5	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	7	7	7	7	7	7	7
	2 % m.g.*	Litre	—	5	6	7	6	5	—	—	5	6	6	5	5	—	—	—	—	—	—	—
	1 % m.g.*	Litre	—	—	—	—	—	—	5	5	—	—	—	—	5	5	—	—	—	—	—	—
Viande	Kg	0,21	0,48	0,48	0,75	0,75	0,75	0,75	0,68	0,42	0,42	0,60	0,60	0,60	0,60	0,48	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60
Poisson	Kg	0,12	0,18	0,24	0,30	0,30	0,30	0,30	0,30	0,18	0,24	0,24	0,30	0,30	0,24	0,30	0,30	0,30	0,30	0,30	0,30	0,30
Foie	Kg	0,03	0,06	0,09	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,06	0,09	0,12	0,12	0,12	0,12	0,12	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15
(Œufs	unité	3	3	4	6	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	7	7	7	7	7	7	7
Fromage	g	60	120	120	150	150	120	120	120	90	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Beurre d'arachide	g	90	120	210	240	150	150	120	105	135	135	135	135	120	120	180	135	120	135	135	135	135
Légumineuses**	g	60	100	180	240	240	200	200	200	100	150	150	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
Agrumes	Kg	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2
Autres Fruits	Kg	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Légumes	Kg	1	1,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	1,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
Pommes de terre	Kg	0,5	1	1,5	2	2	1,75	1,5	1,25	1	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25
Pain	tr.***	14	28	42	56	35	35	28	28	28	35	35	35	28	21	21	35	28	28	35	28	28
Riz, pâtes, farine, etc.	g	120	210	280	350	350	300	300	300	175	245	245	245	210	210	270	210	210	210	210	210	210
Céréales à déjeuner	g	210	280	420	420	420	420	350	210	315	315	315	280	280	210	420	350	280	350	420	280	280
Beurre/Margarine	g	30	90	105	135	135	135	105	105	70	75	75	75	75	60	75	75	75	75	75	75	75
Autres m.g.*	g	60	105	135	180	180	180	165	105	135	135	135	135	135	120	135	135	105	135	135	105	105
Sucre	g	60	105	135	210	210	210	180	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105
Autres sucreries	g	60	105	135	180	180	180	180	105	120	120	120	120	120	120	120	120	105	120	120	105	105
Graine de lin	g	—	—	49	49	49	49	49	—	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49
Céréale pour bébé	g	60	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—

* matières grasses

** sèches

*** tranche (? 30 g)

Est-ce possible de préparer des repas appétissants, à faible coût, à partir des aliments de base du panier ?

Défi des



« relevé ce défi au quotidien est très difficile. »

« Ce n'est pas parce qu'on éprouve des difficultés financières que l'on doit manger triste et ordinaire. Cependant, avec peu d'expérience culinaire, et de surcroît, une contrainte budgétaire, la tâche doit être lourde. »

« Ça prend aussi de la **débrouillardise**, de la **créativité** et sans l'oublier, de l'**amour** : Cuisiner, c'est donner de l'amour ! »

« Les gens ont besoin d'être guidés ».





Étude du coût du PPN

Déterminer le coût *minimal* moyen du PPN dans trois régions du Québec

- Côte-Nord – 31 magasins
- Capitale-Nationale – 53 magasins
- Mauricie/Centre du Québec – 56 magasins

Situer ce coût dans le contexte du budget global des ménages.



Le coût du PPN est établi pour une famille-type

- Un homme de 31 à 50 ans
- Une femme de 31 à 50 ans
- Un garçon de 14 à 18 ans
- Une fille de 9 à 13 ans



**Base du calcul du coût du
PPN par personne par jour**

Coût pour bien se nourrir (PPN 2009)



Régions	Nombre de magasins	Coût moyen par semaine pour la famille-type	Coût moyen par personne par jour
Côte-Nord	31	226,25 \$	8,08 \$
Capitale-Nationale	53	193,52 \$	6,91 \$
Mauricie/ Centre-du-Québec	56	194,81 \$	6,96 \$
Ensemble	140	201,29 \$	7,19 \$

* Tous les prix inclus une majoration de 5 % (perte inévitable d'aliments)

**Aujourd'hui,
combien en coûte-t-il
pour se nourrir sainement ?**



Coût du PPN (2009 et 2011)

Régions	Coût minimal moyen par personne par jour 2009 *	Coût minimal moyen par personne par jour 2011 **
Côte-Nord	8,09 \$	8,50 \$
Capitale-Nationale	6,88 \$	7,23 \$
Mauricie/ Centre-du-Québec	6,95 \$	7,29 \$
Montréal (septembre)	7,10 \$	7,42 \$

* Majoration de 5 % (perte inévitable d'aliments)

** Majoration de 5 % + 4,65 % (augmentation du coût du PPN à Montréal entre 2009 et 2011).



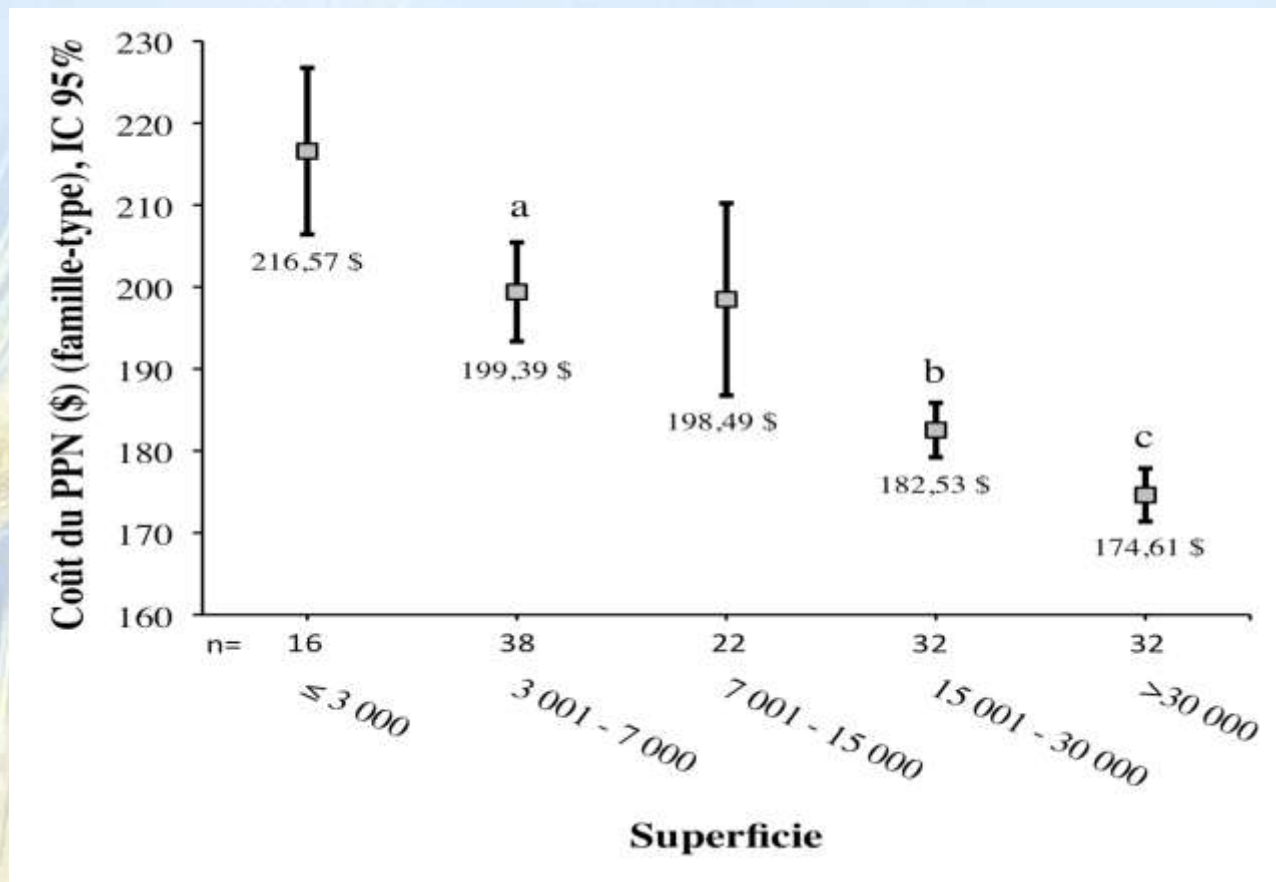
Facteurs contribuant à une augmentation du coût du PPN

- **Superficie des magasins**



Ensemble des magasins de l'étude (n = 140)

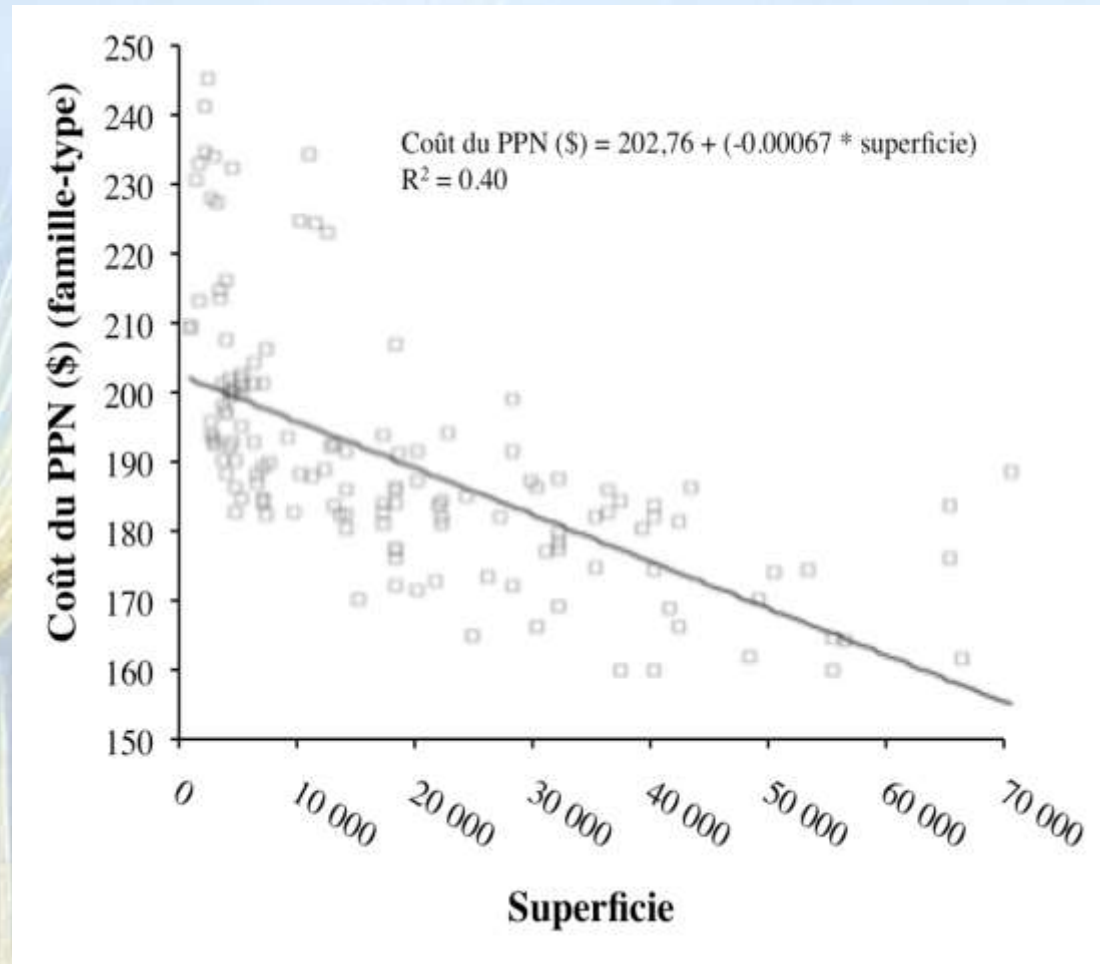
Coût du PPN selon la superficie des magasins



- a - Moins cher que dans les très petits magasins
- b - Moins cher que dans les très petits et les petits magasins
- c - Moins cher que dans tous les autres magasins

Ensemble des magasins de l'étude

régression multiple (n = 138)



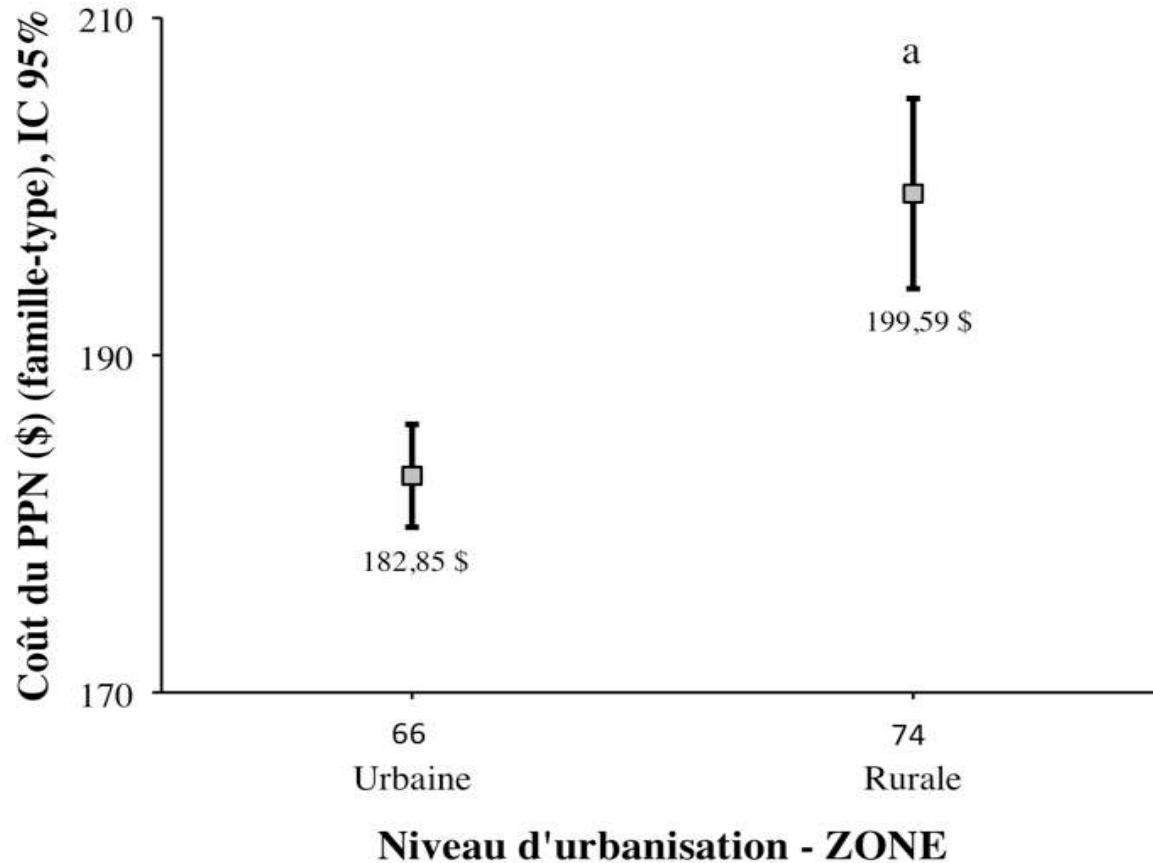
La superficie est responsable de **40 %** de la variation du coût du PPN
→ Diminution de **6,70 \$** par semaine pour chaque augmentation de **10 000 pieds carrés**.

Facteurs contribuant à une augmentation du coût du PPN

- Superficie des magasins
- Niveau d'urbanisation

Ensemble des magasins de l'étude

Coût du PPN selon le niveau d'urbanisation



a - Plus cher qu'en zone urbaine

Facteurs contribuant à une augmentation du coût du PPN

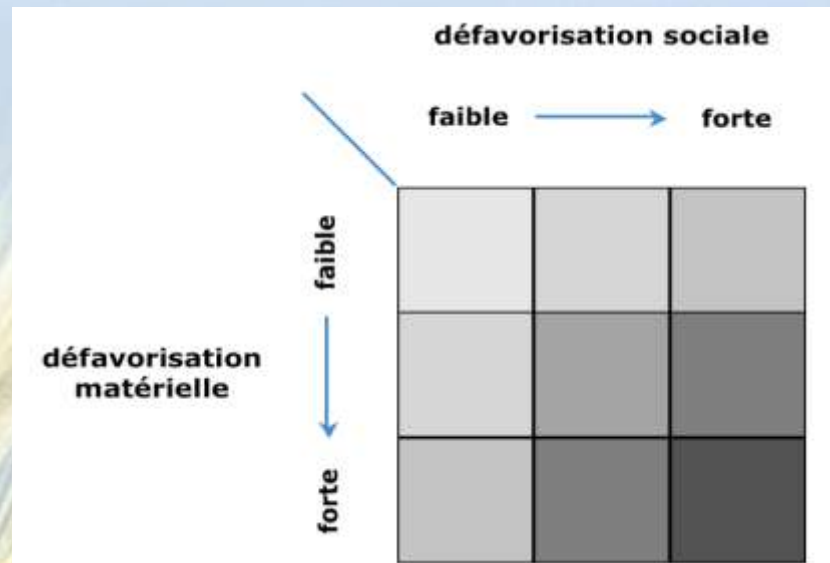
- **Superficie des magasins**
- **Niveau d'urbanisation**
- **Indice de défavorisation**

Indice de défavorisation

Chaque magasin à l'étude s'est vu attribuer un indice de défavorisation correspondant à la valeur moyenne de défavorisation des secteurs de résidence (aires de diffusion) situées dans un rayon d'un kilomètre.

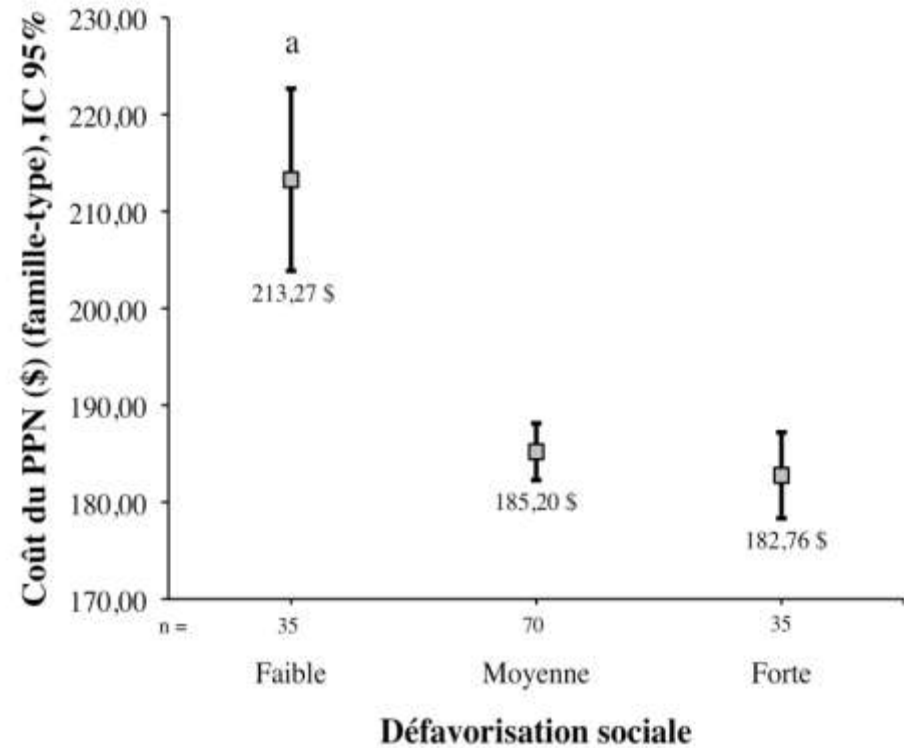
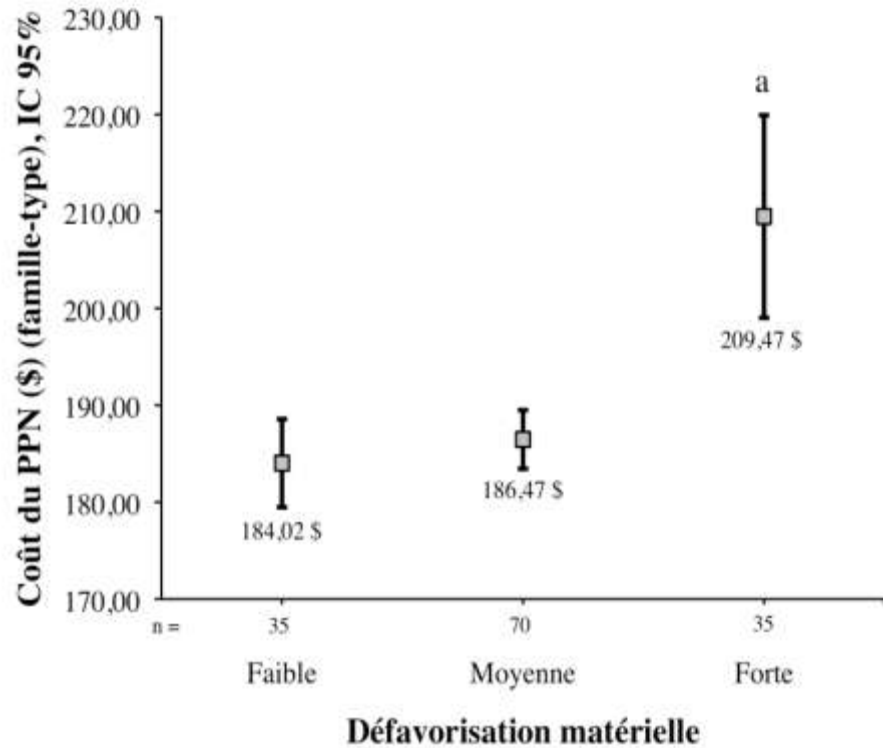
Les analyses ont été conduites selon :

- la défavorisation matérielle (trois niveaux)
- la défavorisation sociale (trois niveaux)
- l'indice de défavorisation (neuf niveaux)



Ensemble des magasins de l'étude

Coût du PPN selon la défavorisation matérielle et la défavorisation sociale

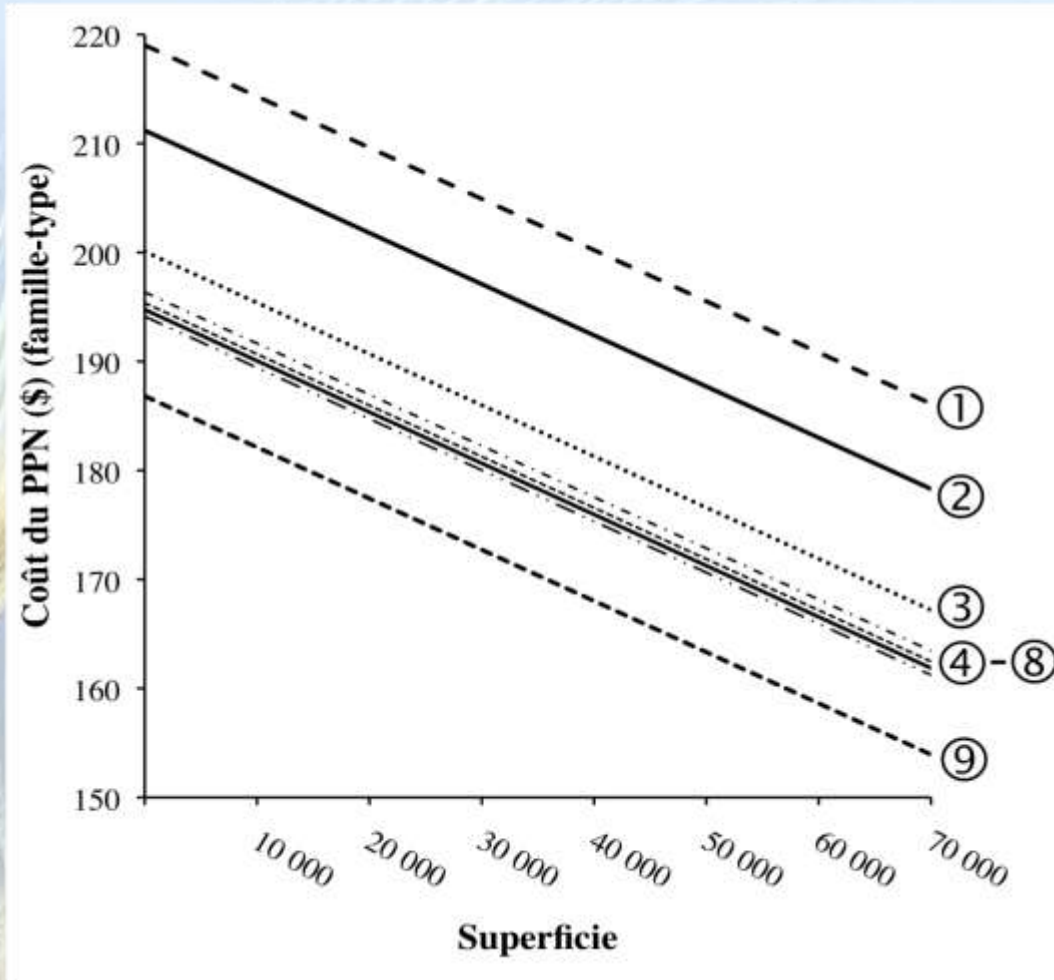


a - Plus cher que dans les deux autres

a - Plus cher que dans les deux autres

Explication de la variation du coût du PPN

Superficie et Indice de défavorisation (n = 138)

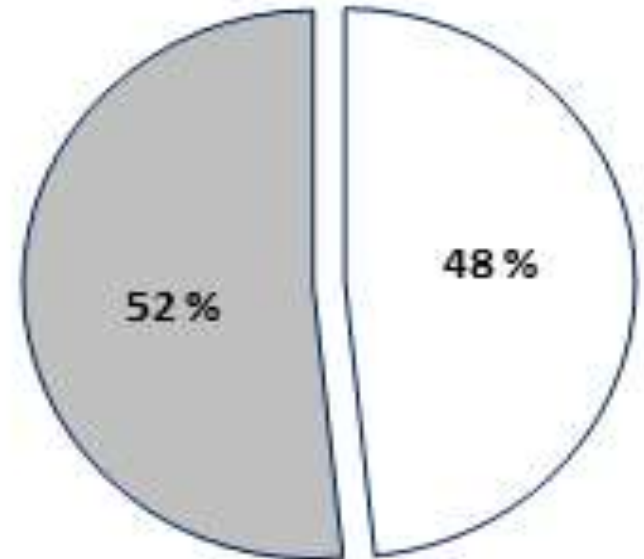
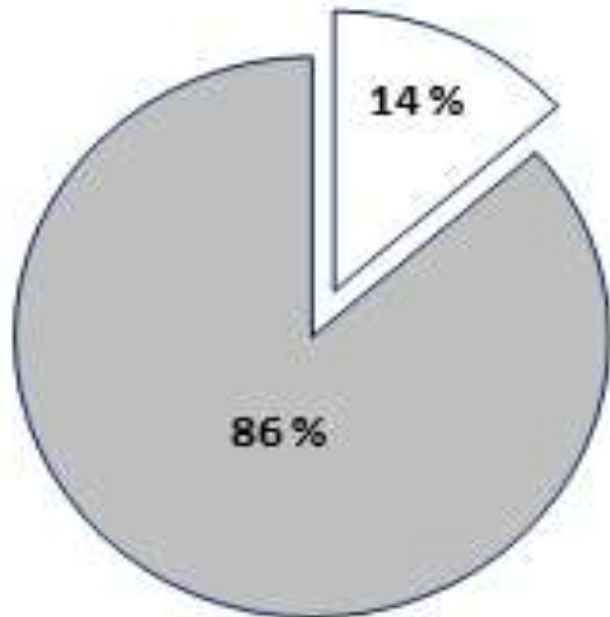


La combinaison de la superficie et de l'indice de défavorisation (neuf niveaux) est responsable de **58 %** de la variation du coût du PPN → Diminution de **4,70 \$** par semaine pour chaque augmentation de **10 000** pieds carrés.

Proportion du revenu médian après impôt que représente le PPN - 2009 **Pour la famille comptant 1 couple avec 2 enfants**

Revenu familial médian 77 260 \$

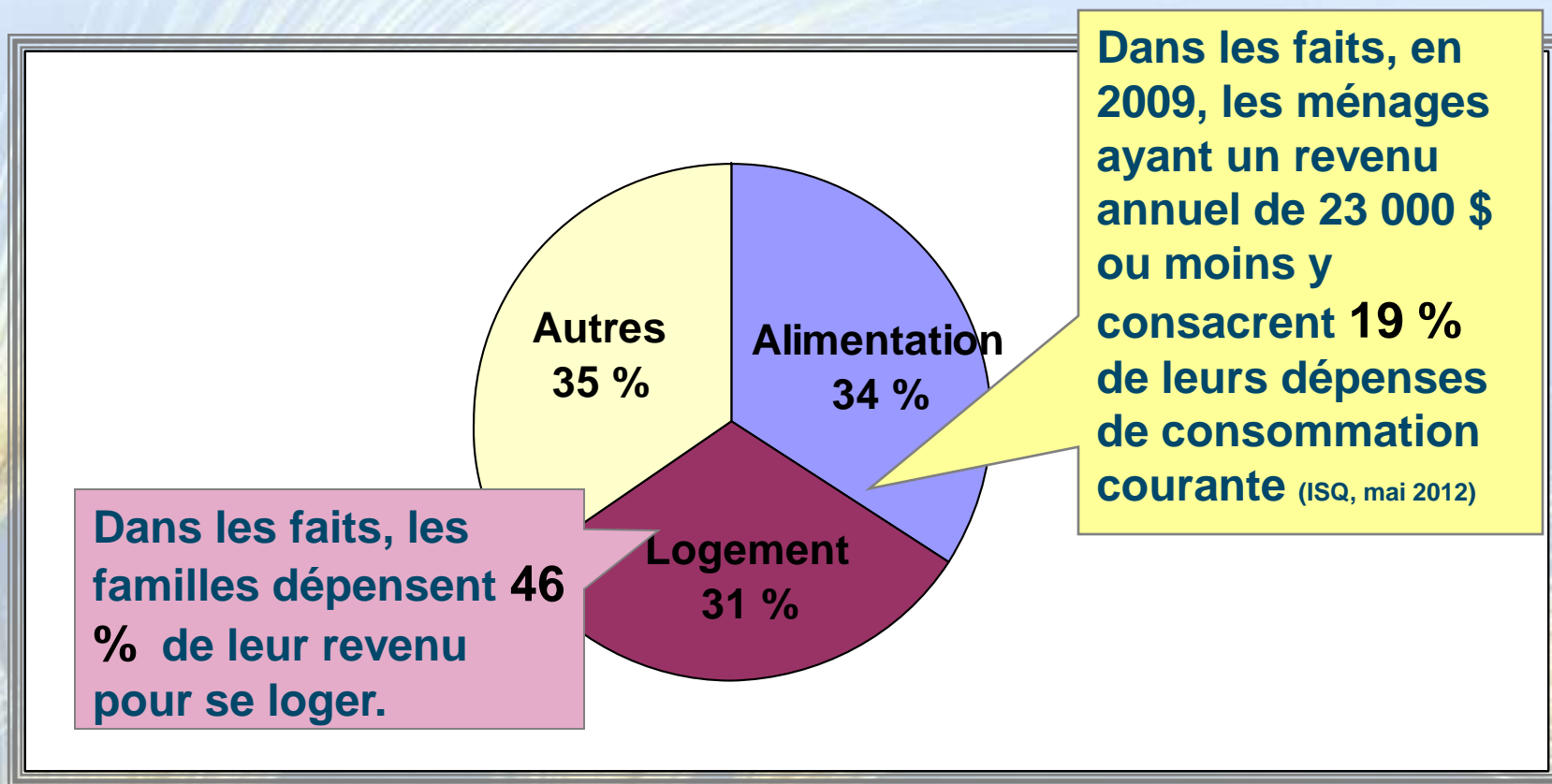
Famille à faible revenu 21 640 \$



Donc, droit à l'alimentation compromis

Répartition des postes de dépenses pour les besoins de la famille-type

29 160 \$



Source : Budget de confort minimum du DDM 2009



Évolution de la situation – famille-type*

(père, mère, garçon 14 ans, fille 8 ans)

	Janvier 2002	Janvier 2011	Augmentation %
Coût du PPN	132,72 \$	201,32 \$	52 %
Lait 3% - 4 L	4,84 \$	5,91 \$	22 %
Pain - 675g	1,79 \$	2,68 \$	50 %
Aide sociale et allocations	1 652 \$	1 883 \$	14 %

Groupes de discussion





Ce qu'en pensent les premiers intéressés

- Augmentation du pouvoir d'achat
- Fréquentation des organismes d'aide
- Les participants aiment cuisiner !
- Pas vraiment le choix (\$) - l'enfant exige aliments des 4 groupes
- Gratifiant : « C'est bon, maman ! »
- Repas pris hors maison - rarement
- Les mets « pré-préparés » trop chers



Connaissance des aliments



Tous disent :

- identifier facilement les aliments « **bons pour la santé** »
- évaluer facilement le **rapport qualité/prix**.

Cependant

se disent confus ré : infos complexes, contradictoires

- œufs et cholestérol, oui ou non ?
- gras hydrogéné, saturé, polyinsaturé ?
- oméga-3 et 6 ?



se plaignent du manque de diversité des mets cuisinés

Stratégies jugées efficaces pour « nous » aider à mieux manger



Il faut que ce soit facile et gratuit

- Recettes simples, ingrédients familiers, (télévision, publi-sac, internet...)
- Accès à des trucs et astuces (pour mieux manger à moindre coût)
- Information de base sur la nutrition
- Ateliers, près de chez soi (chaînes d'épiceries, organismes communautaires)

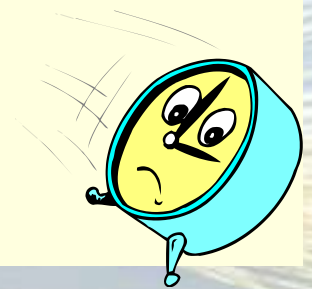


Conclusions

- **Coût du PPN au-dessus de la capacité de payer de plusieurs personnes**
 - représente 48 % du revenu de la famille à faible revenu, pratiquement impossible.



- **Outre ,exigences imposées**
 - Peu d'écart dans l'utilisation des ingrédients
 - Aucun achat de mets commerciaux
 - Tous les mets doivent être cuisinés.

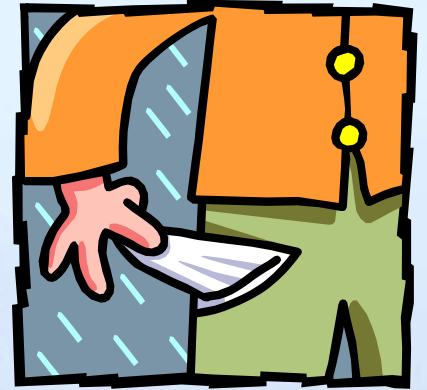


Mouvement vers la sécurité alimentaire

Stade I	Stade II	Stade III	Stade IV
Aide d'urgence	Capacité de bâtir	Multi-sectoriel	Repenser
Individus - familles	Communauté	Concertations	Politiques
Saint-Vincent de Paul Armée Salut Moisson Montréal	Cuisine collectives Jardins Marchés	Producteurs Marchands, Écoles, etc.	Revenu Indicateurs de l'« IA »
Counseling nutritionnel	Outils budget alimentation	Actions concertées	Prévention et promotion

Actions nécessaires :

- Changer les perceptions
- Réduire les inégalités



MERCI !

