

# Panier à provisions nutritif et économique (PPNE) 2024-2025

MRC de  
Memphrémagog

## Qu'est-ce que le PPNE?

Le PPNE est un outil mis au point par Alima, Centre de nutrition sociale périnatale, qui permet d'estimer le coût d'une épicerie équilibrée de base, couvrant les besoins nutritionnels de la population, à partir de relevés de prix dans les épiceries.

## Projet pilote estrien

Dans le cadre d'un projet pilote, des relevés de prix ont été réalisés sur quatre périodes dans plusieurs localités de l'Estrie. Les relevés ont été réalisés à quatre reprises (avril 2024, juillet 2024, octobre 2024, janvier 2025) dans des épiceries dans chacune des MRC de la région.

## Données par MRC

Cette fiche présente un résumé des données spécifiques à la MRC de Memphrémagog. Pour plus de détails sur le projet, veuillez consulter le rapport détaillé pour la région.

## Coût du PPNE pour une famille type dans la MRC de Memphrémagog, janvier 2025

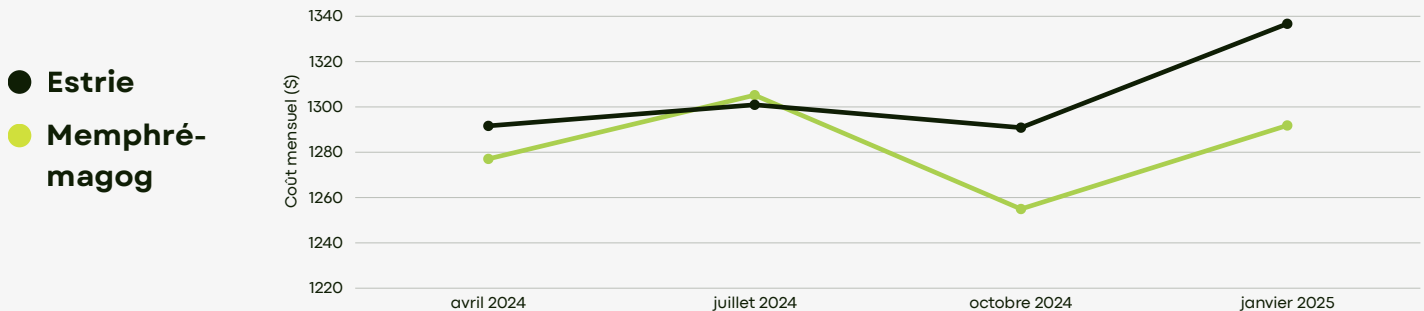
**42,47 \$**  
par jour

**297,30 \$**  
par semaine

**1 291,82 \$**  
par mois

**15 501,63 \$**  
par année

## Évolution du prix mensuel du PPNE pour une famille type\* au courant de l'année



### \*Famille type

- femme, 31 à 50 ans,
- homme, 31 à 50 ans,
- garçon, 14 à 18 ans,
- fille, 9 à 13 ans.

Entre avril 2024 et janvier 2025:



**1,2 %**  
par mois



**14,75 \$**  
de plus par mois




**14,4%**


du revenu annuel  
médian<sup>1</sup> à consacrer à  
l'alimentation

<sup>1</sup>Revenu annuel médian après impôt pour une famille de deux adultes et deux enfants et de 108 000\$ par année, dans la MRC de Memphrémagog.

Source: Revenus des ménages 2021, Extraction spéciale, Recensement 2021, Statistique Canada.

## Coût du PPNE pour d'autres types de ménages, MRC de Memphrémagog, janvier 2025

	\$ par semaine	\$ par mois	\$ par année
 <b>Famille monoparentale</b>	227,56 \$	988,80 \$	11 865,57 \$
 <b>Homme vivant seul, 31 à 50 ans</b>	96,69 \$	420,13 \$	5 041,54 \$
 <b>Homme vivant seul, 70 ans et plus</b>	82,46 \$	358,33 \$	4 299,95 \$

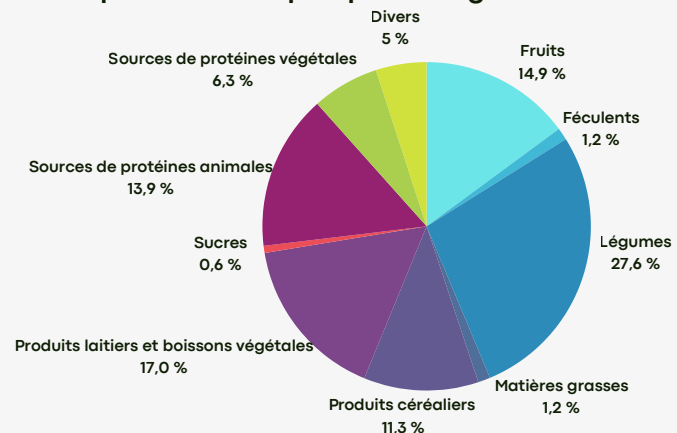
 **21,3 %**  
du revenu annuel médian<sup>2</sup> à consacrer à l'alimentation pour une famille monoparentale

## Les prix du panier par catégorie d'aliments

### Aliments les plus dispendieux

Les catégories d'aliments les plus dispendieux dans la MRC de Memphrémagog étaient la **préparation commerciale pour nourrisson (PCN)** (47,05 \$/kg), les **sources de protéines animales** (15,47 \$/kg), et les **matières grasses** (7,51 \$/kg).

### Répartition des prix par catégorie d'aliments



## MRC de Memphrémagog : des coûts alimentaires avantageux et une stabilité des prix

La MRC de Memphrémagog se distingue positivement en Estrie en offrant les conditions parmi les plus favorables de la région. Avec un coût mensuel de 1 292\$ pour une famille type, le coût d'obtention du panier représente 14,4% de son budget d'une famille au revenu médian. Cette proportion avantageuse résulte de la combinaison de coûts alimentaires contenus et de revenus médians élevés (108 000\$), créant un contexte particulièrement favorable pour l'accessibilité nutritionnelle.

Le territoire bénéficie d'une stabilité des prix remarquable avec une augmentation des prix de seulement 1,2% entre avril 2024 et janvier 2025, soit à peine 15\$ d'augmentation mensuelle. Cependant, même dans ce contexte privilégié, les inégalités structurelles persistent : les familles monoparentales doivent consacrer 21,3% de leurs revenus à l'alimentation, une proportion préoccupante qui souligne que le risque d'insécurité alimentaire touche encore les ménages les plus vulnérables.

<sup>12</sup>Revenu annuel médian après impôt pour une famille monoparentale dont le parent est une femme est de 55 600 \$ par année, dans la MRC de Memphrémagog.

Source: Revenus des ménages 2021, Extraction spéciale, Recensement 2021, Statistique Canada.