

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

Estrie

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 pour l'ensemble de l'Estrie. Pour plus de détails sur le projet et des détails par MRC, veuillez consulter le [rapport détaillé](#) pour la région.

Coût du PPNE pour une famille type en Estrie, janvier 2025

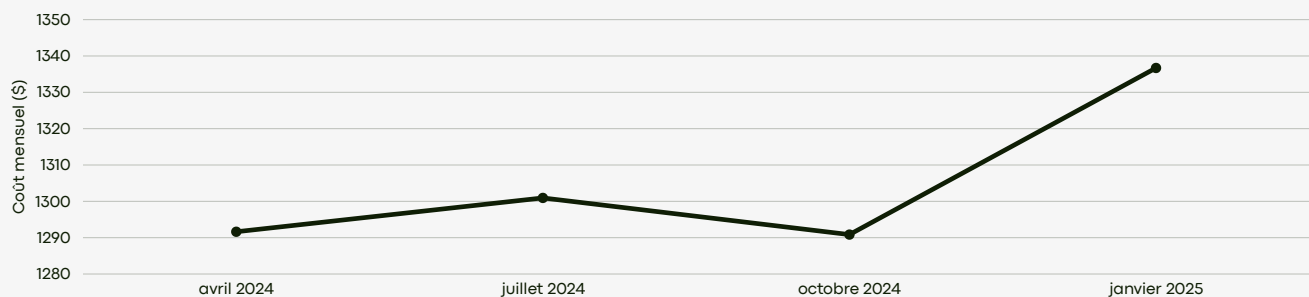
43,95 \$
par jour

307,62 \$
par semaine

1 336,70 \$
par mois

16 040,34 \$
par année

Évolution du prix mensuel du PPNE pour une famille type* en Estrie 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 :



1,4 %
par mois






17,45 \$
de plus par mois


15,0 %

du revenu annuel médian¹ à consacrer à l'alimentation

¹Revenu annuel médian après impôt pour une famille de deux adultes et deux enfants est de 107 000\$ par année, en Estrie.
Source: Revenus des ménages 2021, Extraction spéciale, Recensement 2021, Statistique Canada.

Coût du PPNE pour d'autres types de ménages, Estrie, janvier 2025

	\$ par semaine	\$ par mois	\$ par année
 Famille monoparentale	235,50 \$	1 023,30 \$	12 279,62 \$
 Homme vivant seul, 31 à 50 ans	99,86 \$	427,73 \$	5 207,14 \$
 Homme vivant seul, 70 ans et plus	85,53 \$	371,64 \$	4 459,70 \$

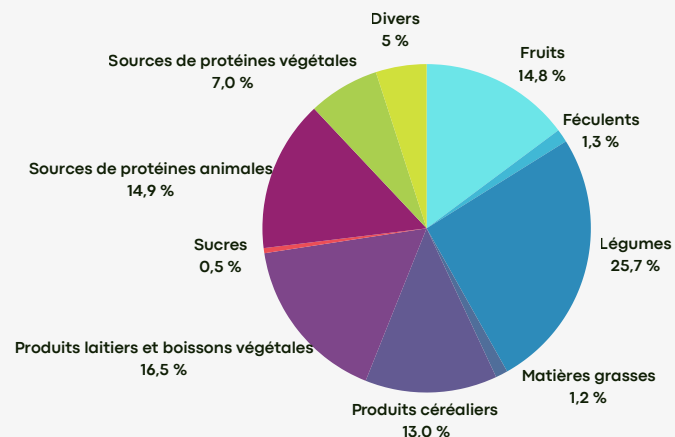
 **20,1 %**
du revenu annuel médian² à consacrer à l'alimentation pour une famille monoparentale

Les prix du panier par catégorie d'aliments

Répartition des prix par catégorie d'aliments

Aliments les plus dispendieux

Les catégories d'aliments les plus dispendieuses en Estrie étaient la **préparation commerciale pour nourrisson (PCN)** à (45,71 \$/kg), les **sources de protéines animales** (15,12 \$/kg), les **produits laitiers et boissons végétales** (7,58 \$/kg), et les **sources de protéines végétales** (7,43 \$/kg).



Estrie : Une pression alimentaire croissante sur les budgets familiaux

La région de l'Estrie fait face à une hausse constante des coûts alimentaires. Une famille type doit déboursier 1 269\$ par mois pour se nourrir adéquatement, soit 15,7% de son revenu annuel médian. Entre avril 2024 et janvier 2025, le coût du panier a augmenté de 1,4% par mois, ajoutant 17,45\$ supplémentaires chaque mois aux dépenses d'épicerie.

Si les familles avec deux revenus parviennent à gérer cette charge, les ménages monoparentaux et les personnes seules vivent une réalité beaucoup plus difficile. Disposant de revenus plus limités et ne bénéficiant pas d'économies d'échelle, ces ménages doivent consacrer une proportion nettement plus importante de leurs ressources à l'alimentation, compromettant leur capacité à couvrir d'autres besoins essentiels.

²Revenu annuel médian après impôt pour une famille monoparentale dont le parent est une femme est de 61 200 \$ par année, en Estrie.

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