

Rapport 2024-2025

Le coût du panier à provisions nutritif et économique (PPNE) en Estrie



2025



Alima

Centre de nutrition sociale périnatale



oedc

*Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Estrie – Centre
hospitalier universitaire
de Sherbrooke*

Québec 

FAITS SAILLANTS

3,5 %

Augmentation du coût moyen du PPNE en Estrie (avril 2024 à janvier 2025) pour une famille type de 4 personnes

120 \$

Augmentation du coût moyen mensuel dans le Haut-Saint-François, la MRC ayant connu la hausse la plus importante

3,5 - 4 %

Augmentation pour les ménages de personnes seules, familles monoparentales et les colocations de jeunes adultes, qui sont les plus affectés en fonction de leur revenus moins élevés

10 %

Hausse de prix de certaines catégories d'aliments (féculents, céréales pour bébé, fruits et légumes frais)

15 %

Proportion du revenu total médian après impôt consacré au PPNE, pour une famille type

20 %

Proportion du revenu total médian que coûte le PPNE, pour une famille monoparentale dont le parent est une femme

TABLE DES MATIÈRES

01

INTRODUCTION

02

COÛT DU PPNE

03

ÉVOLUTION DU COÛT PAR
CATÉGORIE D'ALIMENTS

04

RÉPARTITION DU COÛT
DU PANIER

05

COÛT DU PPNE SELON
LES REVENUS

06

LIMITES ET CONTEXTE DU
PROJET

07

PISTES D'INTERVENTION

08

CONCLUSION

REMERCIEMENTS

ANNEXES

Nous vous remercions pour votre soutien continu envers nos efforts pour contribuer au développement des communautés en Estrie.

Le contenu de cette publication a été rédigé et édité par l'Observatoire estrien du développement des communautés (OEDC).

ÉQUIPE DE PROJET

Karine Picard, coordonnatrice de projets, OEDC

COLLECTE DE DONNÉES

Angèle Beaulac-Ledoux, adjointe administrative, OEDC

Josiane Djiofack-Tsague, conseillère en développement des communautés, OEDC

Christyne Lavoie, conseillère en développement des communautés, OEDC

Karine Picard, coordonnatrice de projets, OEDC

ANALYSE ET RÉDACTION

Karine Picard, coordonnatrice de projets, OEDC

CONCEPTION GRAPHIQUE ET MISE EN PAGE

Mélanie Paquette, coordonnatrice des communications, OEDC

RÉVISION

Geneviève Rheault, Agente de planification, programmation et recherche, Direction de santé publique du CIUSSS de l'Estrie-CHUS

Laetitia Satilmis, médecin conseil, Direction de santé publique du CIUSSS de l'Estrie-CHUS

Julie Delorme, chargée de projet PPNE, Alima

Les opinions exprimées dans ce document n'engagent que les auteurs et ne représentent pas nécessairement celles des personnes ou des organisations qui ont participé à la révision.

La reproduction d'extraits est autorisée à des fins non commerciales avec mention de la source. Toute reproduction partielle doit être fidèle au texte utilisé.

Coordonnées

Observatoire estrien du développement des communautés

1820, rue Galt Ouest, local 131

Sherbrooke (Québec) J1K 1H8

www.oedc.qc.ca

karine@oedc.qc.ca

1

INTRODUCTION

Le Panier à provisions nutritif et économique (PPNE) est un outil mis au point par Alima, Centre de nutrition sociale périnatale (Alima) qui permet d'estimer le coût d'une épicerie équilibrée de base, couvrant les besoins nutritionnels de la population. Il n'inclut pas les repas préparés, les aliments transformés ni des repas pris au restaurant. Depuis plus de 70 ans, Alima suit l'évolution du coût de l'alimentation à Montréal.

Pour que le PPNE devienne un outil de suivi concret et fiable pour l'ensemble des régions du Québec, le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) a soutenu le déploiement du projet dans certaines régions. La région de l'Estrie fait partie des premières régions pilotes qui ont été accompagnées pour mesurer le coût d'un panier alimentaire sain sur son territoire. Dans un contexte inflationniste où le prix des aliments est particulièrement affecté, la Direction de santé publique du CIUSSS de l'Estrie - CHUS souhaitait ainsi mieux connaître les défis en sécurité alimentaire auxquels fait face la population de l'Estrie.

Le PPNE est constitué de 68 aliments répartis en 11 catégories, choisis en fonction de leur valeur nutritive, de leur coût abordable et des habitudes de consommation de la population québécoise. La liste complète des aliments se trouve en annexe. Les quantités ont été déterminées en fonction de l'âge, du sexe et de certaines conditions physiologiques, telles que la grossesse et l'allaitement, afin de répondre aux recommandations en matière de saine alimentation et aux besoins nutritionnels¹. Un budget supplémentaire de 5 % est prévu pour l'achat d'ingrédients ou d'aliments complémentaires, tel que le café, le thé, les épices, les condiments, etc. Le panier se base sur le principe qu'un ménage cuisinera tous ses repas.

Des relevés de prix en épicerie permettent d'obtenir les prix pour les différents aliments. Dans le cadre du projet, des relevés de prix ont été effectués sur quatre périodes distinctes : soit avril 2024, juillet 2024, octobre 2024 et janvier 2025. Le coût du PPNE est calculé à partir de ces relevés de prix pour chaque municipalité régionale de comté (MRC). Le PPNE régional est le coût moyen pondéré sur le nombre d'habitant par MRC.

¹ Entre autres, les quantités déterminées respectent les Apports nutritionnels de référence de Santé Canada de 2010 et le Guide alimentaire canadien de 2019.

La collecte de données, l'analyse et le présent rapport, ont été effectués par l'Observatoire estrien du développement des communautés, un partenaire régional offrant du soutien et des services aux acteurs en développement collectif de la région. L'Institut de recherche et d'informations socioéconomiques (IRIS) a aussi contribué au financement de la collecte pour la période d'avril 2024, pour les territoires hors Sherbrooke. Ces données ont servi à la réalisation du calcul pour le revenu viable dans la région.

Les commerces de la région ont été ciblés en fonction de leur localisation ainsi que le type de commerce (épicerie économique, épicerie de proximité, etc.) La majorité des relevés ont été faits en ligne, pour les commerces qui ont des plateformes transactionnelles (et qui offrent le ramassage ou la livraison). Pour les relevés faits en personne, les commerçants ont accordé la permission d'accéder à leur commerce pour les quatre périodes de collecte.

1

COÛT DU PPNE

Évolution du coût pour la famille type en Estrie

Le coût du PPNE est présenté pour une famille type composée d'un homme (31 à 50 ans), d'une femme (31 à 50 ans), d'un garçon (14 à 18 ans) et d'une fille (9 à 13 ans). La moyenne des quatre périodes de relevés est présentée ici :

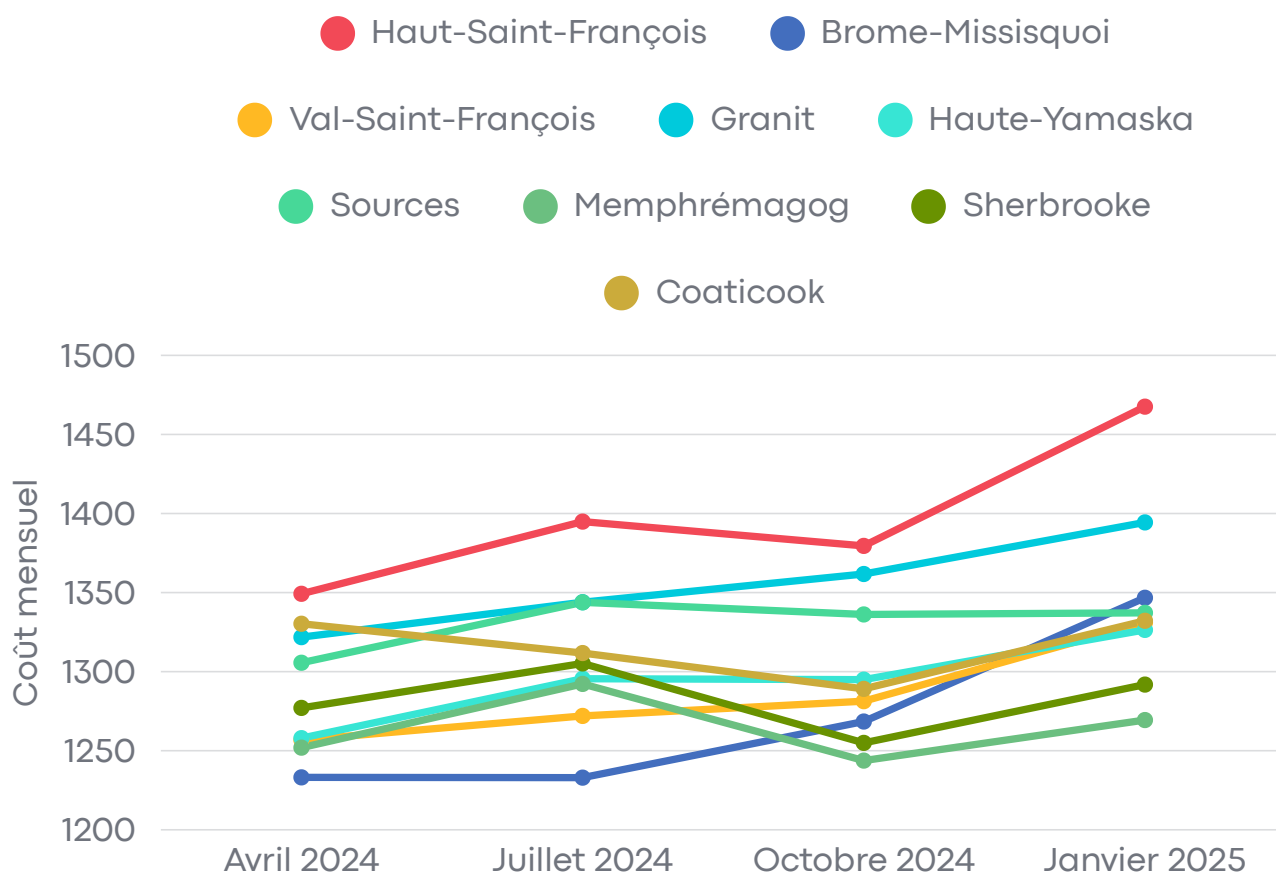
Coût quotidien	Coût hebdomadaire	Coût mensuel	Coût annuel
42,91 \$	326,26 \$	1 305,03 \$	15 499,60 \$

Évolution du prix du PPNE pour une famille type, par mois de collecte de prix



En avril 2024, le coût mensuel du PPNE pour ce type de famille était de 1 291,63 \$, ce qui correspond à 10,62 \$ par personne par jour. En janvier 2025, ce coût mensuel est de 1336,70 \$ pour la famille, soit 10,99 \$ par personne par jour. Ainsi, entre ces deux périodes, c'est une augmentation de 3,5 %, ce qui équivaut à un coût supplémentaire de 540,74 \$ par année pour une famille type, avec un total annuel passant de 15 499,60 \$ en avril 2024 à 16 040,34 \$ en janvier 2025. La plus grande variation a été constatée entre les deux dernières périodes de relevé, soit entre octobre 2024 et janvier 2025.

Évolution du prix mensuel du PPNE pour une famille type par MRC, avril 2024 à janvier 2025



C'est la MRC du Haut-Saint-François qui a connu l'augmentation la plus importante dans la région (une augmentation de 118,34 \$/mois pour la famille), suivi de Brome-Missisquoi (une augmentation de 113,57 \$/mois pour la famille.) Le prix du PPNE pour les familles de la MRC des Sources, de Memphrémagog et de Sherbrooke a connu moins de 2 % d'augmentation, ce qui équivaut à moins de 20 \$ d'augmentation par mois pour la famille.

Prix du PPNE pour une famille type, par jour, par semaine, par mois, par année, MRC de l'Estrie, janvier 2025

Territoire	Par jour	Par semaine	Par mois	Par an	Écart de la moyenne
Brome-Missisquoi	44,28 \$	309,93 \$	1 346,72 \$	16 160,67 \$	+ 0,74 %
Coaticook	43,96 \$	307,73 \$	1 337,18 \$	16 046,14 \$	+ 0,04 %
Des Sources	41,73 \$	292,13 \$	1 269,39 \$	15 232,63 \$	- 5,04 %
Granit	45,84 \$	320,90 \$	1 394,37 \$	16 732,50 \$	+ 4,32 %
Haut-Saint-François	48,25 \$	337,74 \$	1 467,57 \$	17 610,80 \$	+ 9,79 %
Haute-Yamaska	43,61 \$	305,25 \$	1 326,40 \$	15 916,76 \$	- 0,77 %
Memphrémagog	42,47 \$	297,30 \$	1 291,82 \$	15 501,83 \$	- 3,36 %
Sherbrooke	43,80 \$	306,58 \$	1 332,17 \$	15 985,99 \$	- 0,34 %
Val-Saint-François	43,76 \$	306,33 \$	1 331,17 \$	15 973,01 \$	- 0,42 %
Estrie (moyenne pondérée)	43,95 \$	307,62 \$	1 336,70 \$	16 040,34 \$	-

En janvier 2025, c'est la MRC du Haut-Saint-François qui enregistre le coût annuel le plus élevé à 17 610,80 \$, soit près de 10 % de plus au-dessus de la moyenne estrienne. C'est la MRC des Sources qui affiche le coût le plus bas à 15 232,63 \$, soit 5 % sous la moyenne. Ces disparités dans le coût de l'alimentation pourraient s'expliquer par l'absence d'épiceries économiques sur le territoire, ainsi que le fait que les seuls commerces alimentaires sont des petits commerces éloignés. Les prix sont plus élevés dans ces commerces à cause de la distance de livraison à parcourir et les petits volumes de marchandise.

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

Type de ménage	Coût hebdomadaire	Coût mensuel	Coût annuel
Homme seul, âgé de 31 à 50 ans	99,86 \$	433,93 \$	5 207,14 \$
Homme seul, âgé de 70 ans et plus	85,53 \$	371,64 \$	4 459,70 \$
Mère monoparentale avec deux enfants (une préadolescente et un adolescent)	235,50 \$	1 023,30 \$	12 279,62 \$
Colocation étudiante (une femme et deux hommes âgés de 19 à 30 ans)	267,79 \$	1 163,63 \$	13 963,52 \$
Famille type incluant une mère enceinte	321,58 \$	1 397,36 \$	16 768,36 \$

En Estrie, la diversité des ménages rend impossible une représentation exhaustive de toutes les situations. Les profils retenus ici ont été choisis en raison de facteurs socioéconomiques susceptibles d'entraîner une plus grande vulnérabilité face à la hausse du coût des aliments.

Parmi eux, on retrouve notamment :

- des hommes vivant seuls (qu'ils soient en âge de travailler ou plus âgés),
- une famille monoparentale composée d'une mère avec deux enfants (un adolescent et une préadolescente),
- une colocation étudiante de trois jeunes adultes,
- ainsi qu'une famille type incluant une mère enceinte.

Les personnes vivant seules doivent payer plus cher par jour puisqu'elles doivent assumer la totalité des coûts d'achat des aliments, contrairement à un ménage à plusieurs personnes où les coûts peuvent être partagés.

Coût du PPNE pour une colocation étudiante dans Haute-Yamaska, Sherbrooke et en Estrie, janvier 2025

MRC	Par jour	Par semaine	Par mois	Par an	Écart de la moyenne estrienne
Haute-Yamaska, par personne	12,60 \$	88,20 \$	383,23 \$	4 598,79 \$	-1,20 %
Haute-Yamaska, par ménage	37,80 \$	264,59 \$	1 149,70 \$	13 796,37 \$	-1,20 %
Sherbrooke, par personne	12,63 \$	88,44 \$	384,60 \$	4 611,59 \$	-0,92 %
Sherbrooke, par ménage	37,90 \$	265,32 \$	1 152,90 \$	13 834,76 \$	-0,92 %
Estrie, par personne	12,75 \$	89,26 \$	387,91 \$	4 654,50 \$	N/D
Estrie, par ménage	38,26 \$	267,79 \$	1 163,63 \$	13 963,52 \$	N/D

Pour une colocation étudiante, comptant une femme et deux hommes âgés de 19 à 30 ans, les territoires de la Haute-Yamaska et Sherbrooke ont été identifiés puisqu'ils ont des institutions d'enseignement postsecondaire d'envergure. Le coût pour l'alimentation pour ces personnes se situe donc autour de 90 \$ par semaine ou près de 390 \$ par mois. Ce prix est semblable à la moyenne estrienne pour un ménage semblable, avec moins de 2 % d'écart de cette moyenne.

3

ÉVOLUTION DU COÛT

par catégorie d'aliments

Évolution du coût par catégorie d'aliments, avril 2024
janvier 2025, par prix moyen au kg

Catégorie d'aliments	Avril 2024 (\$/kg)	Janvier 2025 (\$/kg)	% de hausse
Légumes ¹	5,29 \$	5,66 \$	7 %
Féculents	1,72 \$	1,89 \$	10 %
Fruits ²	5,67 \$	5,78 \$	11 %
Sources de protéines végétales	7,06 \$	7,28 \$	2 %
Sources de protéines animales	14,52 \$	15,12 \$	3 %
Produits laitiers et boissons végétales	6,93 \$	7,24 \$	4 %
Produits céréaliers	6,30 \$	6,34 \$	1 %
Matières grasses	8,29 \$	7,88 \$	-5 %
Sucres	6,77 \$	6,80 \$	0 %
Préparation commerciale pour nourrison	47,17 \$	45,17 \$	-3 %
Céréales pour bébé	24,39 \$	28,96 \$	19 %

Cette année, trois des onze catégories ont vu leur prix d'achat augmenter de 10 %³ ou plus entre la première et la dernière période, et une autre catégorie était près de ce seuil :

- 10 % pour les féculents
- 19 % pour les céréales pour bébé
- 10 % pour les légumes frais²
- 9 % pour les fruits frais³

¹ Inclut les légumes frais, les légumes en conserve et les légumes congelés.

² Inclut les fruits frais, les fruits en conserve et les fruits congelés.

³ 10 % est le seuil qu'Alima utilise pour juger qu'une augmentation est digne de mention.

À l'échelle des MRC, il y avait des écarts importants dans les prix pour certaines catégories d'aliment entre les territoires. Le territoire avec les légumes les moins chers était la MRC des Sources (5,08 \$/kg), tandis que c'est dans le Haut-Saint-François qu'ils étaient les plus chers (6,88 \$/kg). C'est le même cas pour les fruits, qui étaient à 5,27 \$/kg dans la MRC des Sources et 5,94 \$ dans le Haut-Saint-François.

C'est dans la MRC de Coaticook que les protéines animales revenaient le plus cher au kilogramme (16,80 \$/kg), et c'est dans la MRC des Sources où elles étaient le moins dispendieuses (15,17 \$/kg).

Produits pour nourrissons

Les prix des céréales pour bébé ont considérablement augmenté au cours de l'année, soit 19 %. Cependant, les prix ont diminué de 3 % pour les préparations commerciales pour nourrissons (PCN). Pour ces produits, les prix ont été stables d'avril à octobre, pour diminuer en janvier 2025. Pour les céréales pour bébés, il y a eu une augmentation considérable entre avril 2024 et juillet 2024, et une stabilisation par la suite.

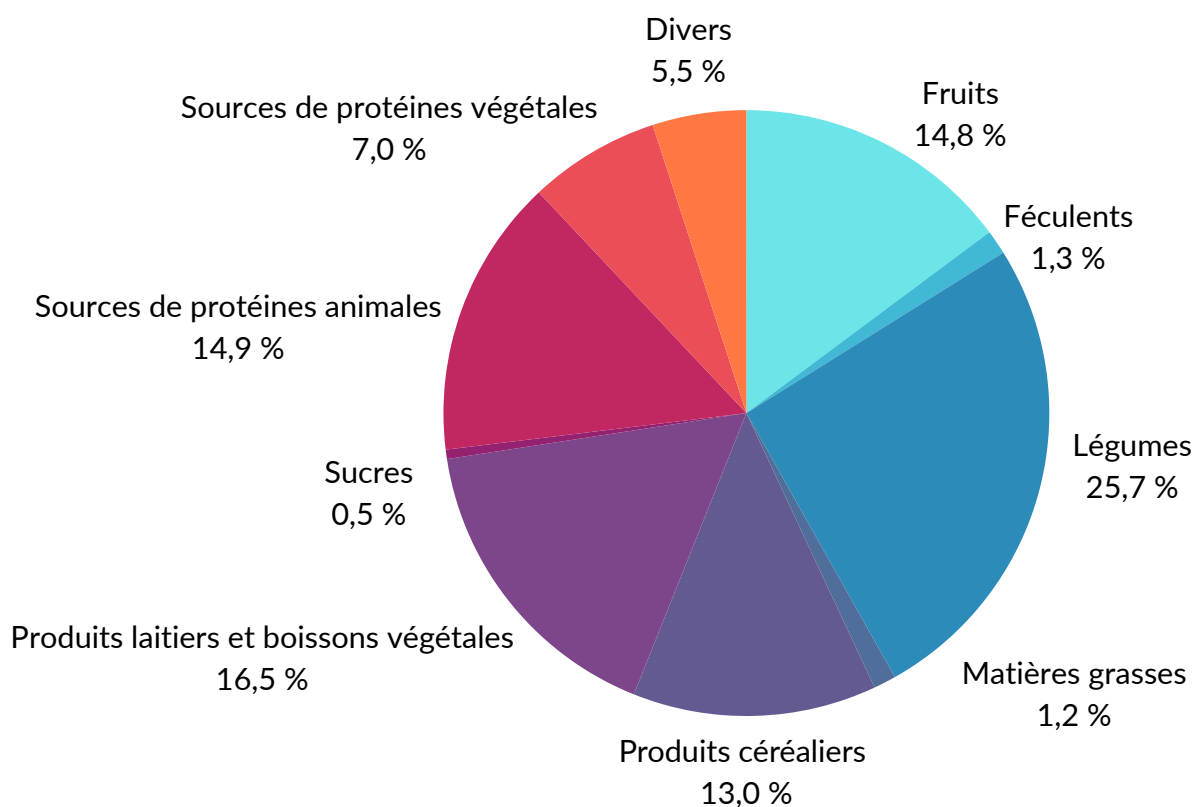
Pour la PCN, il y avait un grand écart entre les MRC plus rurales et les MRC urbaines, où il y avait des épicerie économiques. Il y avait près de 10 \$ d'écart entre la PCN la moins dispendieuse (Haut-Saint-François, 38,78 \$/kg) et la plus dispendieuse (Sherbrooke, 48,22 \$/kg.) Les prix pour les PCN ont été relevés dans les épicerie lorsque possible et au besoin, dans la pharmacie la plus proche. Les écarts de prix, ainsi que la disponibilité des marques, peuvent exercer une influence sur le coût, étant donné qu'il n'y a pas d'uniformité parmi les marques dans la quantité de produit nécessaire pour une portion de PCN.

4

RÉPARTITION DU COÛT DU PANIER DU PANIER

La répartition du coût du panier est demeurée stable au courant de la période de collecte. En janvier 2025, les légumes, les produits laitiers et les sources de protéines occupaient les parts les plus importantes du coût du panier.

Répartition du coût du panier par catégories d'aliments, janvier 2025, Estrie



Parmi les différentes MRC, la répartition du prix du panier par catégorie était similaire à la moyenne de la région¹.

¹ Ces données peuvent être consultées à l'annexe C.

5

LE COÛT DU PANIER SELON LE REVENU

Le coût du PPNE selon le revenu

Afin de connaître le poids d'une alimentation saine dans le budget d'une famille, les revenus médians après impôt pour différents types de ménages ont été comparés avec le coût annuel du PPNE. Pour une famille type, composée de deux parents et deux enfants, le revenu total médian est de 107 000 \$ en Estrie (2021)¹. Selon le prix du PPNE, en janvier 2025, ce type de famille doit consacrer au moins 16 040,34 \$ à l'alimentation, ce qui équivaut à 15,0 % du revenu annuel de la famille.

Les écarts de revenus médians influencent fortement la proportion du revenu nécessaire pour couvrir les coûts alimentaires. Le PPNE dans Sherbrooke, la Haute-Yamaska et le Val-Saint-François, malgré les coûts similaires à la moyenne, est un poste de dépense moins important dans ces territoires du fait des revenus plus élevés.

Le coût du PPNE par rapport au revenu médian est plus important dans les MRC de Coaticook (16,9 %), du Granit (17,3 %) et du Haut-Saint-François (18,5 %), où le PPNE est plus dispendieux alors que les revenus sont moins importants. L'impact sur les ménages varie donc fortement selon le niveau de revenu de chaque milieu.

¹ Tableau de bord des communautés de l'Estrie, année de référence 2021. Réalisé par le CIUSSS de l'Estrie-CHUS, 2024.

Le coût du PPNE selon le revenu pour une famille type, par MRC, Estrie, janvier 2025

Territoire	Coût annuel du PPNE pour une famille type	Revenu annuel médian après impôt d'une famille (2021) ¹	Part du revenu médian que prend le PPNE
Brome-Missisquoi	16 160,67 \$	99 000 \$	16,3 %
Coaticook	16 046,14 \$	95 000 \$	16,9 %
Des Sources	15 232,63 \$	97 000 \$	15,7 %
Granit	16 732,50 \$	97 000 \$	17,3 %
Haut-Saint-François	17 610,80 \$	95 000 \$	18,5 %
Haute-Yamaska	15 916,76 \$	111 000 \$	14,3 %
Memphrémagog	15 501,83 \$	108 000 \$	14,4 %
Sherbrooke	15 985,99 \$	111 000 \$	14,4 %
Val-Saint-François	15 973,01 \$	112 000 \$	14,3 %
Estrie	16 040,34 \$	107 000 \$	15,0 %

Le coût annuel du PPNE (en date de janvier 2025) équivaut à 20,2 % du revenu annuel médian des ménages monoparentaux dont le parent est une femme pour l'ensemble de l'Estrie. Tout comme à l'échelle de la région, c'est dans la MRC du Haut-Saint-François que la proportion du coût du PPNE en fonction du revenu médian est le plus élevé (24,7 %). Le poste de dépense alimentaire est donc nécessairement plus important chez les ménages monoparentaux, étant donné les plus faibles revenus, ce qui rend ces ménages plus vulnérables à l'insécurité alimentaire².

¹ Tableau de bord des communautés de l'Estrie, année de référence 2021. Réalisé par le CIUSSS de l'Estrie-CHUS, 2024.

² Accès inadéquat ou incertain aux aliments de haute valeur nutritive en raison d'un manque de ressources financières.

6

LIMITES ET CONTEXTE DU PROJET

Le PPNE sert à estimer le coût d'une alimentation saine de base, où tous les repas et collations sont préparés à domicile, excluant ainsi la restauration, les aliments ultra-transformés et les plats prêts à consommer. De nombreuses familles intègrent ces autres types d'aliments dans leur alimentation, ce qui peut augmenter le coût total de leur panier. Pour pouvoir cuisiner tous ses repas, il est essentiel de disposer des compétences culinaires, du temps et des ressources nécessaires, ce qui n'est pas toujours possible pour tous. De plus, le panier ne prend pas en compte les restrictions ou régimes alimentaires particuliers qui pourraient découler d'allergies ou de maladies chroniques. Ainsi, le PPNE vise à fournir le coût lié à une alimentation qui satisfait les besoins nutritionnels de base.

De plus, puisque ceci est un projet pilote, des améliorations ont été effectuées tout au long du processus. Une adaptation a d'abord été nécessaire à la suite de l'amélioration de la méthodologie et l'intégration d'une application web lors de la mise à jour en 2021-2022. Quelques facteurs limitants lors de la collecte de données peuvent avoir influencé légèrement les résultats obtenus.

Dans le cas de la collecte de données, même si la liste de commerces participants n'était pas divulguée, au moment du recrutement, certains commerçants sur le territoire qui ont été contactés ont préféré ne pas participer à l'exercice par crainte d'être identifiés. Certains commerces visés ont donc été remplacés par un autre commerce équivalent.

Pour les familles à faible revenu:

Un revenu insuffisant est le frein le plus commun pour permettre l'accès à une alimentation saine de base à une famille. Puisque plusieurs dépenses non-compressibles, tel que le logement et le transport, ne cessent de croître, le montant d'argent restant pour l'alimentation est souvent en diminution, tandis que les prix des aliments augmentent. Même avec des stratégies pour économiser sur les aliments, les augmentations des coûts et la diminution du budget disponible font que les familles à faible revenu se trouvent de plus en plus à risque d'insécurité alimentaire.

7

PISTES

D'INTERVENTION

Plusieurs initiatives peuvent agir sur les déterminants collectifs de la sécurité alimentaire, notamment l'accès économique et physique aux aliments, pour influencer la capacité des personnes à se procurer des aliments sains.

Ces pistes répondent aux besoins à différents niveaux d'intervention, allant des solutions pour l'individu, en passant par des actions collectives dans la communauté, et finalement des pistes d'interventions plus structurelles.

L'expérience de l'insécurité alimentaire est aussi vécue différemment à travers la région, selon la nature du milieu. En milieu urbain, la variété de l'offre, le nombre de commerces et la présence de transport collectif, peuvent faciliter l'accès aux aliments frais. Mais il peut tout de même exister des déserts alimentaires¹, et des enjeux de transport.

En milieu rural, les distances à parcourir et la taille des commerces avec un petit volume d'achat, ont un impact sur les prix, la variété et l'abordabilité.

¹**Désert alimentaire** : secteur économiquement défavorisé et caractérisé par un faible accès à des commerces offrant des aliments de haute valeur nutritive.

Secteur à faible accès aux aliments de haute valeur nutritive : secteur où la distance moyenne séparant les lieux de résidence et le plus proche commerce offrant des aliments de haute valeur nutritive est d'un kilomètre ou plus en milieu urbain; de seize kilomètres ou plus en milieu rural.

Source: INSPQ: [Boîte à outils pour réaliser un portrait-diagnostic et évaluer les effets d'une coopérative alimentaire.](#)

Voici quelques exemples d'initiatives, réalisables à différentes échelles et dans différents milieux:



Milieu urbain

Individuelle

Éducation aux achats urbains optimisés
(lecture de circulaires, coupons-rabais, etc.)

Collective

Accès économique

- Cuisines collectives de quartier, épiceries coopératives urbaines ;
- Groupes d'achats collectifs de quartier;
- Jardins sur les toits, serres communautaires, jardins verticaux, micro-fermes urbaines ;
- Marchés mobiles ciblant les quartiers défavorisés ou déserts alimentaires ;
- Navettes vers les zones avec offres alimentaires et livraison à domicile adaptée.

Système alimentaire équitable

- Formation culinaire et plateaux de travail ;
- Tarification sociale pour des services alimentaires ;
- Centres alimentaires de quartier ;
- Comités alimentaires locaux;

Structurelle

- Une planification urbaine intégrant l'accès à une offre alimentaire saine et abordable dans tous les projets ;
- Zonage favorable et incitatifs à l'agriculture urbaine ;
- Incitatifs municipaux pour commerces alimentaires dans les quartiers défavorisés ;
- Politiques de "ville nourricière" et réglementation supportant l'accès économique aux aliments;
- Intégration de l'accès à une alimentation saine dans les politiques sociales, familiales et de loisirs;
- Mise sur plied ou amélioration du réseau de récupération alimentaire.

Milieu rural



Individuelle

- Formation sur l'autosuffisance alimentaire et compétences de conservation
- Partage de compétences en conservation alimentaire

Collective

Accès économique

- Cuisines collectives communautaires et épiceries solidaires rurales;
- Groupes d'achats inter-communautés ;
- Jardins communautaires ruraux et agriculture collective ;
- Marchés itinérants entre communautés et vente directe à la ferme ;
- Agriculture soutenue par la collectivité et glanage organisé ;
- Covoiturage alimentaire, navettes inter-communautés, livraison longue distance.

Système alimentaire équitable

- Alimentation institutionnelle avec approvisionnement local ;
- Centres alimentaires ruraux, regroupement de services communautaires ;
- Concertations alimentaires régionales, planification territoriale concertée.

Structurelle

- Protection et valorisation du territoire agricole ;
- Développement d'infrastructures rurales adaptées ;
- Soutien économique ciblé aux commerces ruraux ;
- Politiques de développement rural durable ;
- Maintien des services publics en milieu rural ;
- Mise en place ou bonification de centres de distribution régionaux, et échanges de services entre producteurs.

8

CONCLUSION

Le projet pilote de la démarche du PPNE en Estrie a permis de réaliser un portrait concret et régionalisé du coût de l'alimentation saine, en pleine période d'inflation alimentaire. Entre avril 2024 et janvier 2025, le coût moyen du PPNE pour une famille type a augmenté de 3,5 %, atteignant un poste de dépenses de 16 040,34 \$ annuellement. Selon le revenu médian, ceci équivaut à 15 % du revenu de ces ménages. Les hausses les plus marquées étaient dans le Haut-Saint-François, où les prix sont plus élevés et les revenus sont inférieurs à la région.

Les données recueillies dans le cadre de la collecte du PPNE mettent en lumière une réalité préoccupante, c'est-à-dire que le coût d'une alimentation saine devient de plus en plus un poste de dépense importante pour les ménages estriens. Dans un contexte inflationniste, l'alimentation, un poste de dépense compressible, est souvent compromise dans le budget des ménages. Ceci peut avoir un impact important sur la santé et le bien-être de la population.

REMERCIEMENTS

Ce projet a été rendu possible grâce à un partenariat avec Alima, Centre de nutrition sociale périnatale, la Direction de santé publique (DSPu) du CIUSSS de l'Estrie-CHUS, l'Institut de recherche et d'informations socioéconomiques (IRIS) et l'Observatoire estrien du développement des communautés.

Comité de pilotage

Aileen Collier, conseillère en promotion de la santé, DSPu

Nathalie Durocher, organisatrice communautaire, DSPu

Gino Perreault, agent de planification, programmation et recherche, DSPu

Geneviève Rheault, agente de planification, programmation et recherche, DSPu

Laetitia Satilmis, médecin conseil, DSPu

Julie Delorme, chargée de projet, Alima

Comité rapproché

Geneviève Rheault, DSPu

Julie Delorme, Alima

Laetitia Satilmis, Médecin conseil, DSPu

ANNEXE A

Liste des aliments du PPNE répartis en 11 catégories

CATÉGORIES	SOUS-CATÉGORIES	
Légumes	Légumes frais <ul style="list-style-type: none">• Carotte, fraîche• Oignon, frais• Céleri, frais• Chou vert, frais• Tomate, fraîche• Poivron vert, frais• Laitue, fraîche (romaine, feuilles rouges ou frisée)• Concombre, frais	<ul style="list-style-type: none">• Brocoli avec pied, frais• Courgette, fraîche• Navet, frais (rutabaga) Légumes surgelés ou en conserve <ul style="list-style-type: none">• Épinard, surgelé• Tomates, en conserve (toutes sortes)• Pois verts, surgelés• Maïs à grain entier, en conserve• Mélange de légumes, surgelé
Féculents	<ul style="list-style-type: none">• Pomme de terre, fraîche (toutes les variétés)	
Fruits	Fruits frais <ul style="list-style-type: none">• Pomme, fraîche• Banane, fraîche• Agrumes de couleur orange, frais (oranges, clémentines ou mandarines)• Melon, frais (cantaloup ou melon miel)	Fruits surgelés ou en conserve <ul style="list-style-type: none">• Compote (pommes ou autres fruits), sans sucre ajouté• Fruits en conserve, dans l'eau (toutes sortes)• Petits fruits, surgelés (fraises, framboises ou bleuets)• Mangue, surgelée
Protéines d'origine végétale	Légumineuses <ul style="list-style-type: none">• Tofu ferme ou extra ferme, nature• Légumineuses en conserve (toutes sortes)• Légumineuses sèches (toutes sortes)• Lentilles, sèches	Noix et autres protéines végétales <ul style="list-style-type: none">• Graines de tournesol, écaillées, non salées• Arachides, grillées, écalées, non salées• Beurre d'arachides, naturel

Annexe A (suite) : Liste des aliments du PPNE répartis en 11 catégories

CATÉGORIES	SOUS-CATÉGORIES	
Protéines d'origine animale	Poissons <ul style="list-style-type: none"> • Thon pâle, en conserve, dans l'eau • Saumon rose, en conserve • Sardines, en conserve • Filet de poisson blanc, surgelé (sole, aiglefin, flétan, tilapia ou goberge) Œufs <ul style="list-style-type: none"> • Œufs de poule, gros 	Viandes <ul style="list-style-type: none"> • Cuisse de poulet avec peau (haut de cuisse avec pilon), frais • Bœuf haché, mi-maigre, frais • Côtelette de longe de porc (coupe du milieu avec os), frais • Porc haché, mi-maigre, frais • Rôti de bœuf intérieur de ronde (rôti français, rôti du roi), frais
Produits laitiers et boissons végétales	<ul style="list-style-type: none"> • Fromage mozzarella, en brique • Fromage cheddar doux, en brique • Lait, 3,25 % M. G. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lait, 2 % M. G. • Lait, 1 % M. G. • Yogourt nature, 1 à 2 % M. G. • Boisson de soya (non sucrée ou originale)
Produits céréaliers	Produits céréaliers de base <ul style="list-style-type: none"> • Riz brun • Gruau rapide, nature • Farine de blé à grains entiers • Farine blanche • Pâtes alimentaires (toutes sortes) 	Produits céréaliers raffinés <ul style="list-style-type: none"> • Pain plat, blanc (chapati, rôti, pita ou tortillas) • Pain de blé entier, en tranche • Céréales d'avoine grillée en O, nature (ex. : Cheerios) • Flocons de son (ex. : All-Bran Flakes)
Matières grasses	<ul style="list-style-type: none"> • Huile végétale • Mayonnaise 	<ul style="list-style-type: none"> • Margarine • Beurre, non salé
Produits sucrés	<ul style="list-style-type: none"> • Sucre blanc • Sucre brun (cassonade) 	<ul style="list-style-type: none"> • Confiture (toutes sortes) • Miel
Préparation commerciale pour nourrissons (PCN)	<ul style="list-style-type: none"> • Préparation commerciale pour nourrissons en poudre, enrichie de fer, étape 1 	
Céréales pour bébé	<ul style="list-style-type: none"> • Céréales pour bébé, nature (riz, orge ou avoine) 	

ANNEXE B

Coût du PPNE pour un ménage d'un homme vivant seul, âgé de 31 à 50 ans, par MRC, janvier 2025

	Par jour	Par semaine	Par mois	Par an	Écart de la moyenne
Brome-Missisquoi	14,48 \$	101,33 \$	440,31 \$	5 283,74 \$	1,47%
Coaticook	14,25 \$	99,78 \$	433,56 \$	5 202,66 \$	-0,09%
Sources	13,47 \$	94,31 \$	409,81 \$	4 917,75 \$	-5,56%
Granit	14,91 \$	104,36 \$	453,46 \$	5 441,49 \$	4,50%
Haut-Saint-François	15,80 \$	110,63 \$	480,70 \$	5 768,37 \$	10,78%
Haute-Yamaska	14,21 \$	99,47 \$	432,23 \$	5 186,80 \$	-0,39%
Memphrémagog	13,81 \$	96,69 \$	420,13 \$	5 041,54 \$	-3,18%
Sherbrooke	14,16 \$	99,14 \$	430,80 \$	5 169,64 \$	(0,01) \$
Val-Saint-François	14,06 \$	98,44 \$	427,73 \$	5 132,75 \$	(0,01) \$
Etrie	14,27 \$	99,86 \$	433,93 \$	5 207,14 \$	

ANNEXE B

Coût du PPNE pour un ménage d'un homme vivant seul, âgé de 70 ans et plus, par MRC, janvier 2025

	Par jour	Par semaine	Par mois	Par an	Écart de la moyenne
Brome- Missisquoi	12,41 \$	86,88 \$	377,51 \$	4 530,12 \$	-0,05%
Coaticook	12,21 \$	85,50 \$	371,53 \$	4 458,32 \$	-0,86%
Sources	11,57 \$	80,96 \$	351,80 \$	4 221,62 \$	-3,50%
Granit	12,69 \$	88,84 \$	386,02 \$	4 632,21 \$	1,09%
Haut-Saint-François	13,51 \$	94,58 \$	410,98 \$	4 931,76 \$	10,24%
Haute-Yamaska	12,16 \$	85,14 \$	369,97 \$	4 439,59 \$	-0,76%
Memphrémagog	11,78 \$	82,46 \$	358,33 \$	4 299,95 \$	-3,88%
Sherbrooke	12,15 \$	85,02 \$	369,45 \$	4 433,41 \$	-0,90%
Val-Saint-François	12,09 \$	84,62 \$	367,71 \$	4 412,56 \$	-1,37%
Estrie	12,22 \$	85,53 \$	371,64 \$	4 459,70 \$	

ANNEXE B

Coût du PPNE pour une famille monoparentale dont le parent est une femme, par MRC, janvier 2025

		Par jour	Parsemaine	Par mois	Par an	Écart de la moyenne
Brome- Missisquoi	Coût par personne	11,27 \$	78,92 \$	342,93 \$	4 115,15 \$	-0,05%
	Coût pour la famille	33,82 \$	236,76 \$	1 028,79 \$	12 345,44 \$	-0,05%
Coaticook	Coût par personne	11,23 \$	78,61 \$	341,56 \$	4 098,70 \$	-0,45%
	Coût pour la famille	33,69 \$	235,82 \$	1 024,68 \$	12 296,11 \$	-0,45%
Sources	Coût par personne	10,68 \$	74,74 \$	324,76 \$	3 897,07 \$	-5,35%
	Coût pour la famille	32,03 \$	224,22 \$	974,27 \$	11 691,22 \$	-5,35%
Granit	Coût par personne	11,70 \$	81,88 \$	355,77 \$	4 269,27 \$	3,69%
	Coût pour la famille	35,09 \$	245,63 \$	1 067,32 \$	12 807,82 \$	3,69%
Haut-Saint-François	Coût par personne	12,28 \$	85,94 \$	373,44 \$	4 481,34 \$	8,84%
	Coût pour la famille	36,83 \$	257,83 \$	1 120,33 \$	13 444,02 \$	8,84%
Haute-Yamaska	Coût par personne	11,12 \$	77,83 \$	338,17 \$	4 058,05 \$	-1,44%
	Coût pour la famille	33,35 \$	233,48 \$	1 014,51 \$	12 174,14 \$	-1,44%
Memphrémagog	Coût par personne	10,84 \$	75,85 \$	329,60 \$	3 955,19 \$	-3,94%
	Coût pour la famille	32,51 \$	227,59 \$	988,80 \$	11 865,57 \$	-3,94%
Sherbrooke	Coût par personne	11,20 \$	78,39 \$	340,61 \$	4 087,29 \$	-0,73%
	Coût pour la famille	33,59 \$	235,16 \$	1 021,82 \$	12 261,86 \$	-0,73%
Val-Saint-François	Coût par personne	11,22 \$	78,51 \$	341,13 \$	4 093,50 \$	-0,58%
	Coût pour la famille	33,65 \$	235,52 \$	1 023,38 \$	12 280,51 \$	-0,58%
Estrie	Coût par personne	11,28 \$	78,96 \$	343,11 \$	4 117,28 \$	
	Coût pour la famille	33,84 \$	236,89 \$	1 029,32 \$	12 351,85 \$	

ANNEXE B

Coût du PPNE pour une colocation de trois jeunes adultes, par MRC, janvier 2025

		Par jour	Parsemaine	Par mois	Par an	Écart de la moyenne
Brome-Missisquoi	Coût par personne	12,80 \$	89,59 \$	389,31 \$	4 671,67 \$	0,37%
	Coût pour la famille	38,40 \$	268,78 \$	1 167,92 \$	14 015,01 \$	0,37%
Coaticook	Coût par personne	12,67 \$	88,70 \$	385,43 \$	4 625,17 \$	-0,63%
	Coût pour la famille	38,02 \$	266,11 \$	1 156,29 \$	13 875,52 \$	-0,63%
Sources	Coût par personne	12,04 \$	84,29 \$	366,27 \$	4 395,25 \$	-5,57%
	Coût pour la famille	36,13 \$	252,88 \$	1 098,81 \$	13 185,75 \$	-5,57%
Granit	Coût par personne	13,22 \$	92,55 \$	402,17 \$	4 826,01 \$	3,68%
	Coût pour la famille	39,67 \$	277,66 \$	1 206,50 \$	14 478,04 \$	3,68%
Haut-Saint-François	Coût par personne	13,90 \$	97,29 \$	422,74 \$	5 072,88 \$	8,99%
	Coût pour la famille	41,69 \$	291,86 \$	1 268,22 \$	15 218,65 \$	8,99%
Haute-Yamaska	Coût par personne	12,60 \$	88,20 \$	383,23 \$	4 598,79 \$	-1,20%
	Coût pour la famille	37,80 \$	264,59 \$	1 149,70 \$	13 796,37 \$	-1,20%
Memphrémagog	Coût par personne	12,28 \$	85,96 \$	373,52 \$	4 482,19 \$	-3,70%
	Coût pour la famille	36,84 \$	257,88 \$	1 120,55 \$	13 446,57 \$	-3,70%
Sherbrooke	Coût par personne	12,63 \$	88,44 \$	384,60 \$	4 611,59 \$	-0,92%
	Coût pour la famille	37,90 \$	265,32 \$	1 152,90 \$	13 834,76 \$	-0,92%
Val-Saint-François	Coût par personne	12,62 \$	88,35 \$	383,92 \$	4 606,99 \$	-1,02%
	Coût pour la famille	37,87 \$	265,06 \$	1 151,75 \$	13 820,97 \$	-1,02%
Estrie	Coût par personne	12,75 \$	89,26 \$	387,91 \$	4 654,50 \$	
	Coût pour la famille	38,26 \$	267,79 \$	1 163,63 \$	13 963,52 \$	

ANNEXE C

Répartition du prix du PPNE par catégorie d'aliment, par MRC, janvier 2025

Catégories	Brome-Missisquoi	Coaticook	Des Sources	Granit	Haut-Saint-François	Haute-Yamaska	Memphrémagog	Sherbrooke	Val-Saint-François	Région
Fruits	16,0%	15,2%	14,3%	14,3%	13,3%	15,0%	14,9%	14,4%	15,4%	14,8%
Féculents	1,6%	1,1%	1,2%	1,2%	1,8%	1,2%	1,2%	1,2%	1,2%	1,3%
Légumes	26,3%	24,4%	24,8%	27,6%	28,5%	26,8%	27,6%	24,5%	22,4%	25,7%
Matières grasses	1,1%	1,3%	1,2%	1,1%	1,3%	1,1%	1,2%	1,3%	1,3%	1,2%
Produits céréaliers	12,4%	13,4%	13,5%	13,0%	12,4%	12,8%	11,3%	13,8%	13,5%	13,0%
Produits laitiers et boissons végétales	15,5%	16,0%	16,4%	16,5%	17,0%	15,7%	16,2%	17,0%	18,6%	16,5%
Sources de protéines animales	14,8%	15,7%	15,2%	13,8%	13,9%	15,1%	15,3%	14,7%	15,4%	14,9%
Sources de protéines végétales	6,7%	7,3%	7,8%	6,9%	6,3%	6,7%	6,6%	7,6%	6,6%	7,0%
Sucres	0,6%	0,6%	0,6%	0,6%	0,6%	0,6%	0,7%	0,6%	0,7%	0,6%
Divers	5,0%	5,0%	5,0%	5,0%	5,0%	5,0%	5,0%	5,0%	5,0%	5,0%

ANNEXE D

Fiches synthèse par MRC et pour l'Estrie



oedc

Observatoire estrien du développement
des communautés

1820, rue Galt Ouest, local 131
Sherbrooke (Québec) J1K 1H8

Téléphone : 819 703-2111

Courriel : bonjour@oedc.qc.ca

Site web : www.oedc.qc.ca

© 2025