



COMMUNIQUÉ POUR  
DIFFUSION IMMÉDIATE

## BIEN MANGER À PETIT PRIX ? C'EST POSSIBLE, MAIS...

Le Dispensaire diététique de Montréal présente son  
Étude sur le coût du panier à provisions nutritif

Montréal, le 4 avril 2007 - Le Dispensaire diététique de Montréal (DDM) présente le rapport de son « Étude sur le coût du panier à provisions nutritif dans divers quartiers de Montréal ». Subventionnée par la Direction de santé publique de Montréal, l'étude vise à vérifier si le panier est accessible à l'ensemble des Montréalais, particulièrement aux ménages à faible revenu. À Montréal, en janvier 2005, le coût moyen d'une alimentation adéquate pour une famille-type (homme de 40 ans, femme de 39 ans, garçon de 14 ans et fille de 9 ans) se situe à 5,50 \$ par personne par jour.

« La Direction de santé publique de l'Agence de Montréal se préoccupe depuis plusieurs années des inégalités sociales de la santé et en particulier de la sécurité alimentaire. L'étude du DDM montre clairement que l'effort demandé aux familles pauvres pour s'alimenter adéquatement - en termes de connaissances, d'habiletés culinaires, de motivation et de gestion du budget - est extrêmement élevé. Même pour le consommateur moyen cela représente tout un défi! », a précisé madame Lise Bertrand, nutritionniste-conseil et responsable de l'équipe en développement social à la Direction de santé publique.

### UN DÉFI POUR LE DISPENSAIRE

Depuis les années 1950, le DDM établit un Panier à provisions nutritif (PPN) apte à satisfaire, à faible coût, les besoins nutritionnels des individus selon l'âge, le sexe et les conditions physiologiques. Trois fois par année, le DDM calcule le coût du panier dans le quartier Verdun à Montréal. Cette fois, l'étude comparative menée les 18, 19 et 20 janvier 2005, a été faite au moyen d'un relevé des prix dans 73 magasins d'alimentation situés dans 20 territoires de CLSC de Montréal. La taille des magasins varie de très petite (1000 à 3000 pieds carrés) à très grande (plus de 30 000 pieds carrés).

Pour cette étude, le Dispensaire a révisé en profondeur la composition de son panier en fonction des récentes recommandations nutritionnelles (besoins en oméga-3, diminution des gras saturés, élimination des sources de gras trans, plus de fibres) et des tendances de consommation (plus de variété de fruits et légumes).

L'étude démontre qu'il en coûte en moyenne 5,50 \$ par personne par jour pour bien se nourrir. Cela représente une augmentation de 10 % par rapport au coût du panier avant la révision de son contenu. Ajoutons que les récentes hausses du prix du lait ont occasionné une augmentation additionnelle de 10 % du coût du PPN, le portant à 6,11 \$ en janvier 2007.

Le PPN représente 32 % du « Budget de confort minimum » établi par le DDM (équivalent du total des revenus des personnes sur l'aide sociale ou des petits salariés). Or, selon les statistiques de consommation des ménages québécois à faible revenu (moins de 22 000 \$ par année), seulement 21 % du revenu est consacré à l'alimentation. M<sup>me</sup> Marie-Paule Duquette,

directrice générale du DDM, souligne : « *Selon une enquête menée auprès de notre clientèle, ces familles consacrent 46 % de leur revenu au logement. Il en résulte que le coût du PPN se situe au-dessus de la capacité de payer des 22,7 % familles à faible revenu à Montréal. À mon avis, le coût du logement est la principale cause de l'insécurité alimentaire de ces familles.* »

#### **PLUS...**

Si l'on considère le coût hebdomadaire moyen du panier pour la famille-type selon le statut socioéconomique des territoires, les variations s'avèrent statistiquement non significatives. Il est toutefois intéressant de noter que c'est dans les territoires au statut socioéconomique élevé que le coût du panier est le moins cher.

Le coût du PPN varie de presque 2 \$ par personne par jour (4,71 \$ à 6,60 \$) parmi les 73 magasins d'alimentation où les prix ont été relevés, ce qui représente une différence de 56 \$ par semaine pour la famille-type.

Règle générale, plus la superficie du magasin augmente, plus le coût du PPN diminue. Cependant, cette association est nettement moins marquée dans les territoires à statut économique très faible.

#### **UN DÉFI POUR LES CHEFS**

À la lumière des difficultés que vivent certaines familles à bien se nourrir, le DDM s'est posé la question suivante : « *Est-il possible de préparer des repas appétissants, à faible coût, à partir des aliments de base du panier ?* »

Le Dispensaire a mis quatre chefs à rude épreuve : concocter des recettes saines, savoureuses et économiques. Sœur Angèle, Pasquale Vari et Nicole Anne Gagnon, tous deux professeurs à l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec, ainsi que Stelio Perombelon ont participé au défi.

« *À mon avis, le principal obstacle à la préparation de repas maison est le manque de connaissances culinaires* » affirme Sœur Angèle.

« *Ce n'est pas parce qu'on éprouve des difficultés financières que l'on doit manger triste et ordinaire. Cependant, j'imagine que lorsqu'on n'a pas une grande expérience culinaire, et qu'on a, de surcroît, une contrainte budgétaire importante, la tâche doit être lourde* » mentionne Nicole Anne Gagnon.

Pour sa part, Stelio Perombelon voulait comprendre la réalité de ceux qui vivent au quotidien avec des contraintes budgétaires. « *Je voulais me mettre dans la peau des personnes défavorisées. Je crois qu'elles ont davantage besoin de connaissances culinaires, de connaissances sur la nutrition, de soutien et d'organisation* ».

Reconnu comme un ambassadeur de la cuisine italienne au Québec, Pasquale Vari est du même avis : « *Les gens ont besoin d'être guidés* ».

#### **UN DÉFI DE TAILLE POUR LES FAMILLES**

« *Dans l'élaboration de notre panier, nous préconisons les aliments de base qui allient valeur nutritive et coût moindre. Conséquence de ce choix, il faut cuisiner au quotidien, ce qui est exigeant, surtout lorsqu'on est limité tant par l'argent que par le choix d'aliments. En fait, bien peu de personnes plus aisées pourraient s'astreindre aux contraintes des ménages à faible revenu* » signale M<sup>me</sup> Duquette.

C'est pourquoi il faut saluer les initiatives de soutien à la sécurité alimentaire dans les quartiers : coopératives, jardins communautaires, groupes d'achats, magasins partage, cuisines collectives, ateliers de cuisine, etc. qui, des études l'ont démontré, ont le potentiel d'augmenter le sentiment d'efficacité personnelle en regard des compétences culinaires et de la capacité de faire des choix santé à bon compte. Dans ce sens, le DDM offre des activités de cuisine santé à sa clientèle. Sur la base du PPN, il a aussi conçu le guide « Bien manger à petit prix », une ressource simple et facile à utiliser.

C'est pourquoi aussi la solidarité sociale en alimentation comporte la nécessité de porter auprès des élus le plaidoyer en faveur de l'amélioration des conditions de vie des personnes appauvries, notamment en ce qui touche le coût du logement et le prix des aliments de base.

### *QU'EST LE DISPENSAIRE DIÉTÉTIQUE DE MONTRÉAL ?*

Fondé en 1879 par Emily DeWitt, le Dispensaire diététique de Montréal (DDM) est un organisme à but non lucratif qui utilise l'alimentation comme objet d'intervention auprès des populations défavorisées, principalement auprès des femmes enceintes. Le DDM a développé un programme de counseling nutritionnel et d'aide alimentaire auprès de futures mamans afin de les motiver à bien s'alimenter et ainsi assurer à leurs enfants un bon départ dans la vie.

Chaque année, le DDM vient en aide à 1 700 femmes enceintes dans le besoin, ce qui représente environ le tiers des femmes enceintes défavorisées de l'île de Montréal. Le DDM obtient un très faible taux de bébés de faible poids : moins de 5 % en moyenne. Sans intervention, 10 à 12 % des bébés de ces mères défavorisées risquent de naître trop petits. L'intervention du DDM diminue ce risque d'au moins 50 % tout en favorisant l'épanouissement de ces femmes.

Pour plus d'information, visitez le [www.ddm-mdd.org](http://www.ddm-mdd.org)

Pour obtenir une copie de l'étude, communiquez avec Marie-Paule Duquette au [mpduquet@gc.aira.com](mailto:mpduquet@gc.aira.com)

- 30 -

#### *Relations avec les médias :*

Celina Machado  
(514) 574-3572  
[info@celinamachado.com](mailto:info@celinamachado.com)

#### *Renseignements :*

M<sup>me</sup> Marie-Paule Duquette  
Directrice générale  
Dispensaire diététique de Montréal  
(514) 937-5375