



## Feuille de travail : Ce qu'il en coûte pour manger sainement à Ottawa en 2011

### Le Panier de provisions nutritif

En mai 2011, le coût d'un panier de provisions nutritif a été établi pour Ottawa, selon le protocole et le Document d'orientation sur le panier à provisions nutritif 2010, tel qu'énoncé dans les Normes de la santé publique de l'Ontario.

- Le panier de provisions nutritif (PPN) est une estimation économique du coût d'une alimentation équilibrée pour les personnes des deux sexes appartenant à différents groupes d'âges.
- Le PPN est calculé selon le coût d'une variété d'aliments de consommation courante. Il reflète les habitudes d'achat et de consommation alimentaire des Canadiens et est en accord avec les recommandations du *Guide alimentaire canadien*.
- Le PPN tient compte du coût des denrées de base comme la farine, la margarine, les huiles, le sucre, les boissons, les épices et les assaisonnements. Cependant, il n'inclut pas les produits de première nécessité tels que les accessoires de nettoyage, le dentifrice ou le shampoing.

Le PPN ne répond pas aux besoins d'une personne qui suit une diète spéciale pour des raisons médicales et qui a des besoins nutritifs plus grands.

Le PPN ne tient pas compte des coûts engendrés pour nourrir un bébé de moins d'un an, ce qui représente des coûts alimentaires supplémentaires.

Le PPN ne tient pas compte non plus des coûts liés aux repas achetés loin de la maison.

### À quoi peut me servir cette information?

- À estimer le coût minimum d'une alimentation nutritive pour des individus ou pour une famille.
- À comparer le coût minimum d'une alimentation nutritive avec celui des autres dépenses de base.
- À mettre sur pied des programmes visant à promouvoir l'accès à des aliments nutritifs, sains et acceptables pour chacun.
- À fournir aux décideurs des données probantes afin qu'ils puissent influencer de manière éclairée l'adoption de politiques.

### Ce qu'il en coûte pour nourrir une famille de quatre

Le PPN prend comme référence une famille de quatre :

un homme de 31 à 50 ans;  
une femme de 31 à 50 ans;  
un garçon de 14 à 18 ans;  
une fille de 4 à 8 ans.

À Ottawa, le panier de provisions nutritif pour cette famille serait de :

**759 \$/mois**

**Note :** Le Document d'orientation sur le panier à provisions nutritif a changé de façon significative en 2009. Ainsi, les coûts établis pour les années 2009 et 2011 ne peuvent être comparés à ceux des années précédentes.

## Comment calculer le coût d'une alimentation nutritive à partir du PPN

### 1. Inscrivez l'âge et le sexe de toutes les personnes à nourrir.

Exemple 1 : famille type de quatre :



Homme, 35 ans  
Femme, 34 ans  
Garçon, 14 ans  
Fille, 8 ans

### 2. Trouvez, dans le tableau A, le coût mensuel du panier de provisions nutritif correspondant à chaque personne. Additionnez ces coûts.

Dans le cas de la famille type, par exemple :

Homme, 35 ans 212 \$  
Femme, 34 ans 179 \$  
Garçon, 14 ans 242 \$  
Fille, 8 ans 126 \$

**Coût total – panier de provisions 759 \$**

Le coût total du panier de provisions mensuel d'une famille type est de **759 \$**.

Tableau A : Coûts mensuels d'un panier nutritif

Sexe/Groupe	Âge	Coût/Mois
Garçon	2 - 3	101 \$
	4 - 8	130 \$
	9 - 13	173 \$
	14 - 18	242 \$
Fille	2 - 3	99 \$
	4 - 8	126 \$
	9 - 13	148 \$
	14 - 18	176 \$
Homme	19 - 30	234 \$
	31 - 50	212 \$
	51 - 70	205 \$
	71+	202 \$
Femme	19 - 30	181 \$
	31 - 50	179 \$
	51 - 70	159 \$
	71+	157 \$
Durant la grossesse	18 ans ou moins	196 \$
	19-30	198 \$
	31-50	193 \$
Durant l'allaitement	18 ans ou moins	205 \$
	19-30	210 \$
	31-50	205 \$

### 3. Ajustez le coût mensuel en utilisant le tableau selon la taille du ménage. En raison des économies d'échelle, il en coûte moins par personne pour nourrir de plus gros groupe et il en coûte plus par personne pour nourrir de plus petit groupe. Pour un ménage de plus ou de moins de 4 personnes, il faut multiplier le coût d'un panier nutritif par le facteur d'ajustement qui se trouve dans le tableau B.

Aucun ajustement n'est nécessaire puisqu'il y a quatre personnes dans le modèle de la famille type.

Tableau B : Facteurs d'ajustement

Taille du ménage (n <sup>bre</sup> de personne)	Facteur d'ajustement (multiplier par) :
1	1,20
2	1,10
3	1,05
4	Aucun ajustement
5-6	0,95
7 ou plus	0,90

### Exemple 2 : un ménage de cinq personnes



Additionnez le coût total par personne (selon tableau A) et multipliez ce chiffre par le facteur d'ajustement :

Homme, 38 ans 212 \$  
Femme, 38 ans 179 \$  
Garçon, 12 ans 173 \$  
Fille, 9 ans 148 \$  
Fille 6 ans 126 \$

**Coût total – panier de provisions 838 \$**

**838 \$** X **0,95** = **796 \$**  
Coût d'un panier mensuel Facteur d'ajustement Coût total d'un panier

Le coût total d'un panier de provisions nutritif pour une famille de cinq personnes est de **796 \$**.

Note : Les coûts indiqués ci-dessus sont arrondis au chiffre entier le plus près.