

Le Panier de provisions nordique révisé

Publié avec l'autorisation du
ministre des Affaires indiennes et du Nord canadien
et interlocuteur fédéral auprès des Métis et des Indiens non inscrits
Ottawa, 2007
www.ainc-inac.gc.ca
1-800-567-9604
ATS seulement 1-886-553-0554

QS-8575-010-FF-A1
N° de catalogue : R3-56/2007F-PDF
ISBN 978-0-662-07066-5

© Ministre des Travaux publics et des Services gouvernementaux Canada

This publication is also available in English
under the title:

The Revised Northern Food Basket

Table des matières

Introduction.....	1
Questions et réponses.....	4
1. Pourquoi le Panier de provisions nordique révisé (PPNR) remplace-t-il le Panier de provisions nordique (PPN)?.....	4
2. Quelles sont les principales différences dans le contenu des deux paniers?...	4
3. Les normes nutritionnelles utilisées pour le PPNR et le PPN diffèrent-elles?...	5
4. Y a-t-il une différence pour ce qui est de la composition de la famille de référence de quatre personnes?.....	5
5. Quels facteurs a-t-on pris en compte pour établir les besoins énergétiques des groupes âge-sexe?.....	10
6. Étant donné la prévalence de l'obésité dans le Nord, ce niveau d'énergie n'est-il pas excessif?.....	10
7. Le panier fournira-t-il suffisamment d'énergie à une personne très active?...	10
8. Le PPN original satisferait-il aux nouveaux besoins énergétiques et nutritionnels?.....	10
9. Quelles sont les différences entre les deux paniers de provisions nordiques quant aux sources d'énergie?.....	11
10. Le PPNR suit-il toutes les recommandations en matière d'apport énergétique et de nutriments divers?.....	11
11. Sur quelles hypothèses s'est-on appuyé pour les méthodes de cuisson?.....	17
12. Pour chaque groupe alimentaire, combien de portions figurent au PPNR, et comment se comparent-elles à celles recommandées par le Guide alimentaire canadien?.....	17
13. Le PPNR suit-il les recommandations du Guide alimentaire canadien pour certains groupes alimentaires?.....	17
14. Comment décide-t-on des aliments à inclure au panier et de leur quantité?...	19
15. Pourquoi ne trouve-t-on aucun aliment traditionnel dans le PPNR?.....	19
16. Étant donné la prévalence élevée d'intolérance au lactose, pourquoi le PPNR ne contient-il pas de substituts de lait comme le lait de soya et le tofu?...	19
17. Pourquoi inclure des aliments comme les saucisses fumées, la mortadelle, le pain de viande en conserve, les frites, les bâtonnets de poisson, le macaroni au fromage en boîte et le saindoux dans un panier de provisions « nutritif »?.....	20
18. Pourquoi y a-t-il tant de poulet?.....	20
19. Pourquoi le PPNR ne contient-il pas davantage de produits céréaliers à haute teneur en fibres alimentaires?.....	20
20. La quantité de fruits et de légumes prévue au PPNR est-elle réaliste, étant donné les habitudes alimentaires actuelles?.....	20
21. Dans quelle mesure le PPNR respecte-t-il les habitudes alimentaires actuelles des résidents autochtones du Nord?.....	21
22. Puisque ces produits sont largement utilisés, pourquoi le PPNR ne contient-il pas de soupes en conserve et en sachet?.....	21
23. Qu'en est-il des produits tels que la poudre à pâte, le thé, le café et les épices?.....	21

24.	Le PPNR est-il plus cher que le PPN?.....	23
25.	Pourquoi le PPNR est-il plus cher que le PPN?.....	23
26.	Quelle est la procédure utilisée pour calculer ou choisir le prix de chaque article du PPNR, et en quoi diffère-t-elle de la procédure appliquée au PPN?..	24
27.	A-t-on inclus les dépanneurs dans les enquêtes sur les prix?.....	25
28.	A-t-on utilisé le prix régulier ou en solde des aliments aux fins du calcul?.....	25
29.	Dans une collectivité isolée du Nord, une famille de quatre personnes doit-elle vraiment déboursier de 350 \$ à 450 \$ par semaine pour bien se nourrir?.....	25
30.	La composition de ce panier correspond-elle à une saine alimentation dans les villes du sud où on en a fixé le prix?.....	26
31.	Pour ce panier, combien une personne dépenserait-elle pour chaque groupe alimentaire?.....	26
32.	Dans quelle mesure le coût du Panier de provisions nordique révisé diffère-t-il d'un groupe âge-sexe à l'autre?.....	28
33.	Combien pèse le PPNR?.....	28
34.	Où puis-je en apprendre davantage sur ce panier?.....	28

Liste des tableaux

Tableau 1	Panier de provisions nordique révisé (2007) pour une famille de quatre personnes et pour une semaine.	6
Tableau 2	Quantités d'aliments du Panier de provisions nordique révisé (2007) et du Panier de provisions nordique original (1990), selon les groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien (2007).	8
Tableau 3	Sources d'énergie du Panier de provisions nordique révisé (2007) et du Panier de provisions nordique original (1990) pour une famille de quatre personnes, selon les groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien (2007) et le Fichier canadien sur les aliments nutritifs (2005).	12
Tableau 4	Taux de satisfaction de l'apport nutritionnel recommandé ou de l'apport suffisant de certains nutriments par groupe âge-sexe, Panier de provisions nordique révisé (2007).	14
Tableau 5	Portions du Panier de provisions nordique révisé (2007), comparativement à celles du Guide alimentaire canadien pour une famille de quatre personnes.	18
Tableau 6	Sources d'énergie que procure le Panier de provisions nordique révisé (2007) et alimentation de femmes inuites et de Premières nations vivant dans trois collectivités données (2001-2002).	22
Tableau 7	Coût du Panier de provisions nordique révisé (2007) et du Panier de provisions nordique original (1990) pour les hommes et les femmes des collectivités retenues.	23
Tableau 8	Coût du Panier de provisions nordique révisé (2007) par groupe alimentaire pour une famille de quatre personnes établie dans des collectivités choisies.	27
Tableau 9	Coût du Panier de provisions nordique révisé (2007) par groupe âge-sexe dans certaines collectivités.	29
Tableau 10	Quantités « achetées » chaque semaine pour les aliments qui composent le Panier de provisions nordique révisé (2007) par groupe âge-sexe.	30

Remerciements

Le Panier de provisions nordique révisé a été élaboré par Judith Lawn, conseillère en nutrition chez Dialogos Educational Consultants Inc, sous la direction de Fred Hill, gestionnaire de la Sécurité alimentaire dans le Nord à la Direction générale des politiques stratégiques et du transfert des responsabilités, Affaires indiennes et du Nord Canada. Le texte et les tableaux ont été produits par Judith Lawn et Fred Hill.

Le Ministère remercie les personnes suivantes, pour leur soutien et leurs conseils : Lori Doran, Mary Trifonopoulos et Judy Halladay, Direction générale de la santé des Premières nations et des Inuits, Stefa Katamay, Michelle Hooper, Chantal Martineau et Isabelle Sirois, Bureau de la politique et de la promotion de la nutrition et Josephine Deeks, Margaret Munro et Maya Villeneuve, Direction des aliments, Santé Canada; Pat Lachance, Agence de santé publique du Canada; Linda Robbins, Agriculture et Agroalimentaire Canada; Michael Hatfield, Ressources humaines et Développement social Canada; Amy Caughey et Cindy Roache, ministère de la Santé et des Services sociaux et Sandy Teiman, ministère de l'Éducation, gouvernement du Nunavut; Elsie DeRoose, ministère de la Santé et des Services sociaux, gouvernement des Territoires du Nord-Ouest; Sue Vanstone, ministère de la Santé et des Soins de longue durée de l'Ontario; Terry Ann Keenan, Saskatoon Regional Health Authority; Robert Ladouceur et Mandy Graham, Régie régionale de la santé et des services sociaux du Nunavik, ainsi que Elisa Levi, Assemblée des Premières Nations.

Luc L. Ladouceur, coordonnateur du programme Aliments-poste, et Jennifer Baizana, agente de recherche pour le programme Aliments-poste, Affaires indiennes et du Nord Canada, ont assuré le traitement des résultats des enquêtes sur le prix des aliments menées en 2006 et en 2007, réalisé la plupart des enquêtes sur les prix et participé à l'élaboration de la méthode de sélection des prix.

Introduction

Les paragraphes suivants fournissent des renseignements essentiels sur le Panier de provisions nordique révisé (PPNR) qui serviront à la présentation des résultats des enquêtes sur le prix des aliments menées par le Ministère en 2006 et des enquêtes subséquentes.

Depuis 1990, Affaires indiennes et du Nord Canada suit l'évolution du coût d'un panier de provisions nutritif et économique dans les collectivités nordiques isolées et les centres d'approvisionnement du sud. Le Panier de provisions nordique (PPN) avait pour but d'établir un régime nutritif pour une famille de quatre personnes, conformément aux Apports nutritionnels recommandés pour les Canadiens (1990).¹ Il a été utilisé pour la première fois lors de l'Étude sur la subvention accordée au service aérien omnibus menée par Affaires indiennes et du Nord Canada en 1990.² À compter de 2003, les résultats des enquêtes sur les prix effectuées dans plus de 75 collectivités sur une période de 16 ans ont été publiés dans le site Web du Ministère et mis à jour de façon périodique. Les résultats de toutes les enquêtes menées de 1990 à 2006 peuvent être consultés à cette adresse : www.ainc-inac.gc.ca/aliments-poste.

En 1998, le Ministère a élaboré un panier révisé tenant compte des résultats des enquêtes nutritionnelles menées dans différentes collectivités nordiques au cours des années 1990.³ Cependant, puisque le Comité des apports nutritionnels de référence avait entrepris de revoir les recommandations nutritionnelles pour les Canadiens vers la fin des années 1990, le Ministère n'a pas adopté le panier révisé. D'autres révisions ont été apportées en 2004-2005, à la lumière des recommandations du Comité, qui se sont aussi reflétées dans la nouvelle version du Guide alimentaire canadien publié en février 2007⁴ et la version autochtone du Guide, publiée en avril 2007⁵. Des révisions finales ont été apportées au panier en fonction des recommandations du Guide alimentaire canadien.

¹ Santé et Bien-être social Canada, *Recommandations sur la nutrition : rapport du Comité scientifique de révision* (Ottawa, 1990).

² Affaires indiennes et du Nord Canada, *Produits alimentaires destinés au Nord : rapport de l'Étude sur la subvention accordée au service aérien omnibus* (Ottawa, 1990).

³ Judith Lawn, Frederick Hill, *Examen des provisions alimentaires nordiques* (Ottawa : Affaires indiennes et du Nord Canada, 1998).

⁴ Santé Canada, *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* (Ottawa, 2007).

⁵ Santé Canada, *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien – Premières nations, Inuits et Métis* (Ottawa, 2007).

Principales caractéristiques du Panier de provisions nordique révisé

Le PPNR diffère du PPN original à de nombreux égards :

- il comprend 67 aliments au lieu de 46;
- il est mieux adapté aux habitudes alimentaires actuelles des résidants du Nord;
- les aliments périssables constituent une part beaucoup plus grande du panier, ce qui tient compte de l'évolution des habitudes alimentaires depuis 1990;
- dans la mesure du possible, le PPNR satisfait aux recommandations du Comité des apports nutritionnels de référence et du Guide alimentaire canadien;
- d'un point de vue nutritionnel, le PPNR est supérieur au PPN original;
- le PPNR a été conçu pour satisfaire aux besoins énergétiques de personnes dont le niveau d'activité physique est peu élevé, soit le niveau d'activité minimal recommandé pour demeurer en bonne santé;
- le PPNR se fonde sur le prix moyen de chaque produit du panier plutôt que sur le prix le plus bas offert dans la collectivité, de sorte qu'il représente le prix que paieront généralement les consommateurs de ces collectivités et des centres d'approvisionnement du sud pour le panier, et non le prix le plus bas;
- les résultats des enquêtes sur les prix sont présentés pour une famille de quatre personnes formée d'un garçon et d'une fille de 9 à 13 ans, plutôt que d'un garçon de 13 à 15 ans et d'une fille de 7 à 9 ans.

Limites des paniers nutritifs et du Panier de provisions nordique révisé

Dans la majorité des cas, on commence par étudier les données moyennes sur les achats ou la consommation d'un groupe de population donné afin de déterminer les sortes et les quantités d'aliments des paniers de provisions nutritifs. Par conséquent, ces données ne représentent pas nécessairement les préférences alimentaires d'un consommateur ou d'une famille. En outre, elles ne tiennent pas compte des coûts des repas pris au restaurant. L'exclusion des aliments préparés, des mets cuisinés et des aliments à faible valeur nutritionnelle ne permet pas de dresser un tableau de la consommation ou des dépenses du groupe de population concerné. Toutefois, ces données fournissent un point de repère utile pour comparer le coût du régime nutritif de base dans différentes collectivités à différents moments.

Les paniers de provisions nutritifs ne visent pas à recommander ou à promouvoir la consommation des aliments qu'ils contiennent. Les produits de chacun des groupes alimentaires n'ont pas toute la même valeur nutritive et ne sont pas nécessairement les plus économiques, ni les plus nutritifs que l'on pourrait consommer pour satisfaire aux recommandations en matière de nutrition.

Le coût du panier dépend non seulement du choix des aliments, mais aussi des unités d'achat, des marques choisies et de la combinaison des prix de chaque produit du panier pour déterminer le prix de chaque produit aux fins du calcul final. Le Ministère a conçu et appliqué rigoureusement une méthode de sélection des prix réaliste, afin de garantir l'uniformité des résultats d'une collectivité à une autre et d'une période à l'autre.

Présentation des résultats des enquêtes

Les résultats des enquêtes sont présentés par région. La présentation de chaque région comporte le point d'entrée des aliments et les autres centres d'approvisionnement du sud où les aliments sont généralement commandés, ainsi que le moment où l'enquête a été réalisée dans la région.

Les résultats sur les aliments périssables et non périssables sont présentés séparément, ainsi que le coût total du panier. Normalement, seuls les aliments périssables sont expédiés dans le cadre du programme Aliments-poste. Les aliments non périssables peuvent également l'être, moyennant une somme supplémentaire, mais ils sont habituellement expédiés aux collectivités isolées du Nord par voies maritimes ou routes d'hiver.

Les aliments périssables du PPNR pour une famille de quatre personnes pèsent environ 37 kilogrammes, et les denrées non périssables, environ 15 kilogrammes, sans l'emballage. En ajoutant à ces chiffres 15 p. cent pour tenir compte du poids de l'emballage et des pertes, il en coûterait environ 38 \$ pour expédier, du point d'entrée à la destination finale, les denrées périssables du panier par l'entremise du programme Aliments-poste, au tarif postal de 0,80 \$ le kilogramme, plus 0,75 \$ par colis. Cependant, parce qu'il en coûte davantage pour construire et exploiter un magasin dans le Nord, et compte tenu des coûts de transport local de l'aéroport aux magasins des collectivités desservies, on peut estimer que la différence de coût des produits périssables du PPNR entre le point d'entrée et les collectivités nordiques isolées serait de plus de 38 \$.

On peut supposer que les détaillants des collectivités nordiques d'une région donnée auront des frais de transport et d'exploitation comparables. Cependant, certains coûts influant sur le prix des aliments, comme l'électricité, peuvent varier considérablement d'une collectivité à l'autre dans une même région.

Les questions et réponses suivantes fournissent des renseignements sur les aliments inclus dans le PPNR, les aspects nutritionnels, la méthode d'établissement du prix, etc.

Pour obtenir de l'information sur les résultats des enquêtes sur les prix pour les collectivités de chaque région et pour les centres d'approvisionnement du sud desservant chaque région, veuillez consulter le site Web du Ministère.

Questions et réponses

1. **Pourquoi le Panier de provisions nordique révisé (PPNR) remplace-t-il le Panier de provisions nordique (PPN)?**

- pour tenir compte des habitudes alimentaires révélées par les enquêtes sur la nutrition menées auprès de collectivités isolées par Affaires indiennes et du Nord Canada (AINC) et de l'information provenant d'autres enquêtes sur les habitudes alimentaires des Inuits et des Premières nations;
- pour tenir compte des plus récentes données du Fichier canadien sur les nutriments de 2005;
- pour tenir compte de la plus récente information sur la conversion des quantités « achetées » en « portions comestibles »;
- pour garantir que le panier satisfait aux plus récentes recommandations nutritionnelles du Comité des apports nutritionnels de référence, un comité mixte d'experts en nutrition du Canada et des États-Unis, et du Guide alimentaire canadien.

2. **Quelles sont les principales différences dans le contenu des deux paniers?**

- le PPNR comprend 67 aliments plutôt que 46;
- le PPNR inclut le yogourt, davantage de fromage, moins de lait évaporé, du lait à 2 % plutôt que du lait entier évaporé et davantage de lait de consommation à 2 %;
- le fromage mozzarella remplace le cheddar, celui-là étant plus populaire;
- davantage de fruits et de légumes et moins de légumes en conserve, surtout de maïs;
- plus grande variété de fruits et de légumes frais et surgelés;
- inclusion des pommes de terres instantanées;
- davantage de viande, afin que le panier reflète mieux les préférences alimentaires des Autochtones, et une plus grande variété de substituts de viande;
- les pilons de poulet remplacent les cuisses de poulet sans dos;
- le bœuf haché maigre remplace le bœuf haché ordinaire;
- davantage de poisson;
- inclusion du pain de blé entier, pour augmenter l'apport en fibres alimentaires;
- le riz étuvé remplace le riz blanc à grain long ordinaire;
- moins de sucre, d'œufs, de saindoux et de beurre, et davantage de margarine et d'huile;
- l'huile de canola remplace l'huile de maïs et la margarine non hydrogénée remplace la margarine habituelle;
- le PPNR n'inclut ni les cristaux à saveur de fruits pour boissons ni les craquelins.

Le Tableau 1 montre les quantités approximatives de chaque aliment et de chaque groupe alimentaire du PPNR. Le Tableau 2 permet la comparaison entre le contenu du PPNR et celui du PPN original.

3. Les normes nutritionnelles utilisées pour le PPNR et le PPN diffèrent-elles?

Oui. Le PPN était basé sur le Panier à provisions nutritif et économique élaboré par Agriculture Canada dans les années 1980. Le PPNR a été conçu pour satisfaire aux apports nutritionnels recommandés (ANR) ou aux apports suffisants (AS) proposés par le Comité des apports nutritionnels de référence. L'ANR est l'apport nutritionnel quotidien moyen jugé nécessaire pour répondre aux besoins de la quasi-totalité des personnes (de 97 à 98 p. cent) en santé d'un sexe donné et à un stade précis de la vie. Il est fondé sur les preuves scientifiques les plus récentes sur les apports nécessaires pour prévenir les maladies de carence et les maladies chroniques. Lorsque les observations scientifiques ne suffisaient pas à établir un ANR (p. ex., pour le calcium), nous avons utilisé l'AS comme référence. L'AS représente la meilleure recommandation possible compte tenu de l'apport moyen observé chez des personnes en santé. Toutefois, un apport moindre que l'AS n'est pas nécessairement inadéquat.

L'ANR ou l'AS de certains éléments nutritifs (comme le calcium, le magnésium, le fer, le potassium, le folate, la vitamine C) est plus élevé que ce qui était établi dans les recommandations antérieures.

Le groupement selon l'âge et le sexe diffère également.

4. Y a-t-il une différence pour ce qui est de la composition de la famille de référence de quatre personnes?

Oui. Le PPNR est conçu pour une famille formée d'un homme et d'une femme âgés de 31 à 50 ans ainsi que d'un garçon et d'une fille âgés de 9 à 13 ans. Pour le PPN, la famille de référence compte un homme et une femme de 25 à 49 ans, un garçon de 13 à 15 ans et une fille de 7 à 9 ans.

Normalement, AINC ne publie le coût de paniers de provisions que pour une famille de quatre personnes, mais le PPN et le PPNR ont été élaborés pour tous les groupes âge-sexe, et les prix ont été calculés pour chacun d'eux. Le PPN comptait 19 groupes âge-sexe ainsi que 12 groupes d'âges et de stades de grossesse différents et 4 groupes d'âges de femmes allaitant. Pour le PPNR, on a établi 12 groupes âge-sexe ainsi que trois groupes d'âges de femmes enceintes (moins de 19 ans, de 19 à 30 ans et de 31 à 50 ans) et 6 groupes d'âges et de durées d'allaitement différents (les six premiers mois et les six mois suivants).

Tableau 1 Panier de provisions nordique révisé (2007) pour une famille de quatre personnes et pour une semaine

Groupe alimentaire	Aliments périssables		Aliments non périssables	
Lait et substituts (Total : 15,35 l ¹)	lait 2 %, frais ou UHT	4,76 l	lait évaporé 2 %	1,58 l ²
	fromage mozzarella	485 g	lait écrémé en poudre*	90 g
	fromage fondu en tranches	385 g		
	yogourt	1,67 kg		
Œufs	œufs de gros calibre	8		
Viande, volaille, poisson (Total : 6,7 kg)	pilons de poulet	2,68 kg	saumon rose en conserve	270 g
	côtelettes de longe de porc	1,21 kg	sardines dans l'huile de soya	270 g
	bœuf haché, maigre	1,34 kg	jambon en conserve	200 g
	bifteck d'aloyau	470 g		
	jambon tranché	135 g		
	bâtonnets de poisson surgelés	135 g		
Substituts de viande et préparations à base de viande (Total : 1 kg)	mortadelle	60 g	pain de viande de porc en conserve	50 g
	saucisses fumées	100 g	bœuf salé en conserve	40 g
	beurre d'arachide	90 g	fèves au lard en conserve	290 ml
			ragoût de bœuf en conserve	180 g
Produits céréaliers (Total : 5,5 kg)			sauce à spaghetti à la viande en conserve	155 ml
	pain blanc enrichi	660 g	farine tout usage	1,92 kg
	pain de blé entier à 100 %	660 g	biscuits Pilot	275 g
			macaroni ou spaghetti	385 g
			riz blanc à gain long étuvé	330 g
			flocons d'avoine*	275 g
			flocons de maïs	440 g
			macaroni au fromage en boîte	550 g
Agrumes et tomates (Total : 4,4 kg)	oranges	1,23 kg	jus de pomme, TetraPak*	880 ml
	jus de pomme surgelé	130 ml ³	jus d'orange, TetraPak*	375 ml
	jus d'orange surgelé	1,13 l ³	tomates entières en conserve	215 ml
			sauce tomate en conserve	300 ml
Autres fruits (Total : 9,95 kg)	pommes	4,38 kg	macédoine de fruits en conserve	855 ml
	bananes	3,58 kg	pêches en conserve	285 ml
	raisins	500 g	ananas en conserve	285 ml
Pommes de terre (Total : 3,7 kg)	pommes de terre fraîches	3 kg	pommes de terre instantanées	220 g
	frites surgelées	480 g		
Autres légumes (Total : 8,7 kg ⁴)	carottes	2 kg	pois verts en conserve	900 ml
	oignons	695 g	maïs en grains en conserve	1,09 L
	chou	520 g	haricots en conserve	315 ml
	navet	350 g	carottes en conserve	325 ml
	brocoli surgelé	695 g	macédoine de légumes en conserve	545 ml
	carottes surgelées	260 g		
	maïs surgelé	260 g		
	macédoine de légumes surgelés	1,74 kg		
Huiles et autres matières grasses (Total : 1,05 kg)	margarine non hydrogénée	715 g	huile de canola	185 ml
	beurre	65 g	saindoux	105 g

Le Panier de provisions nordique révisé

Sucre (Total : 600 g)		sucre blanc	600 g
Divers		Ajout de 5 % au coût	
1	Teneur en calcium équivalant à celle du lait 2 %. Le poids des produits laitiers à l'achat est d'environ 9,2 kg.		
2	Quantité non diluée.		
3	Quantité consommée, reconstituée à partir de 33 ml de concentré de jus de pomme surgelé et de 282 ml de concentré de jus d'orange.		
4	Total basé sur le poids de légumes en conserve égouttés (environ 610 g de pois, 870 g de maïs, 175 g de haricots verts, 175 g de carottes et 350 g de macédoine de légumes). Les quantités exprimées en millilitres correspondent aux produits à l'achat, non égouttés.		
*	Le lait écrémé en poudre, les flocons d'avoine et les jus en contenants TetraPak sont admissibles à l'expédition dans le cadre du programme Aliments-poste en tant qu'« aliments nutritifs périssables », mais sont normalement considérés comme des aliments non périssables.		

**Tableau 2 Quantités d'aliments du Panier de provisions nordique révisé (2007)
et du Panier de provisions nordique original (1990), selon les groupes alimentaires du
Guide alimentaire canadien (2007)**

Panier de provisions nordique révisé (2007)		Panier de provisions nordique original (1990)	
Lait et substituts		Lait et substituts	
lait 2 %	4,76 l	lait 2 %	3,88 l
fromage mozzarella	485 g	fromage cheddar, mi-fort	10 g
fromage fondu en tranches	385 g	fromage fondu en tranches	60 g
yogourt	1,67 kg		
lait évaporé, 2 %	1,58 l	lait évaporé, entier	4,86 l
lait écrémé en poudre	90 g	lait écrémé en poudre	30 g
Viandes et substituts		Viandes et substituts	
œufs de gros calibre	8	œufs de gros calibre	18
pilons de poulet	2,68 kg	cuisse de poulet sans dos	1,72 kg
côtelettes de longe de porc	1,21 kg	côtelettes de longe de porc	570 g
bœuf haché maigre	1,34 kg	bœuf haché ordinaire	1,01 kg
bifteck d'aloyau	470 g	bifteck d'aloyau	70 g
jambon tranché	135 g	jambon tranché	60 g
bâtonnets de poisson surgelés	135 g		
saumon rose en conserve	270 g	saumon rose en conserve	60 g
sardines dans l'huile de soya	270 g	sardines dans l'huile de soya	60 g
jambon en conserve	200 g		
mortadelle	60 g	mortadelle	80 g
saucisses fumées	100 g		
beurre d'arachide	90 g	beurre d'arachide	70 g
pain de viande de porc en conserve	50 g	viande préparée en conserve	80 g
bœuf salé en conserve	40 g		
fèves au lard en conserve	290 ml	fèves au lard en conserve	70 ml
ragoût de bœuf en conserve	180 g	ragoût de bœuf en conserve	890 g
sauce à spaghetti à la viande en conserve	155 ml		
Produits céréaliers		Produits céréaliers	
pain blanc enrichi	660 g	pain blanc enrichi	1,28 kg
pain de blé entier à 100 %	660 g		
farine tout usage	1,92 kg	farine tout usage	1,66 kg
biscuits Pilot	275 g	biscuits Pilot	960 g
		craquelins	680 g
macaroni ou spaghetti	385 g	macaroni ou spaghetti	840 g
riz blanc à grain long étuvé	330 g	riz blanc à grain long	340 g
flocons d'avoine	275 g	flocons d'avoine	60 g
flocons de maïs	440 g	flocons de maïs	600 g
macaroni au fromage en boîte	550 g	macaroni au fromage en boîte	480 g

Panier de provisions nordique révisé (2007)		Panier de provisions nordique original (1990)	
Légumes et fruits		Légumes et fruits	
oranges	1,23 kg	oranges	300 g
jus de pomme surgelé	130 ml ¹	jus de pomme surgelé ou TetraPak	1,14 l ¹
jus d'orange surgelé	1,13 l ¹	jus d'orange surgelé ou TetraPak	480 ml ¹
jus de pomme, TetraPak	880 ml		
jus d'orange, TetraPak	375 ml		
tomates entières en conserve	215 ml	tomates entières en conserve	1,18 l
sauce tomate en conserve	300 ml		
pommes	4,38 kg	pommes	4,51 kg
bananes	3,58 kg	bananes	1,1 kg
raisins	500 g		
macédoine de fruits en conserve	855 ml	macédoine de fruits en conserve	610 ml
pêches en conserve	285 ml		
ananas en conserve	285 ml		
pommes de terre fraîches	3 kg	pommes de terre fraîches	5,93 kg
frites surgelées	480 g	frites surgelées	1,17 kg
pommes de terre instantanées	220 g		
carottes	2 kg	carottes	970 g
oignons	695 g	oignons	820 g
chou	520 g		
navet	350 g		
brocoli surgelé	695 g		
carottes surgelées	260 g		
maïs surgelé	260 g		
macédoine de légumes surgelés	1,74 kg		
petits pois en conserve	900 ml ²	petits pois en conserve	2,11 l ²
maïs en grains en conserve	1,09 l ²	maïs en grains en conserve	3,86 l ²
haricots verts en conserve	315 ml ²		
carottes en conserve	325 ml ²		
macédoine de légumes en conserve	545 ml ²		
Huiles et autres matières grasses		Huiles et autres matières grasses	
margarine non hydrogénée	715 g	margarine	155 g
beurre	65 g	beurre	155 g
huile de canola	185 ml	huile de maïs	130 ml
saindoux	105 g	saindoux	520 g
Sucre et sucreries		Sucre et sucreries	
sucre blanc	600 g	sucre blanc	390 g
		cristaux à saveur de fruits pour boissons additionnés de vitamine C	560 g
1	Quantité consommée, reconstituée à partir de concentré surgelé. Dans le Panier de provisions nordique original, le produit le moins cher a été utilisé (surgelé ou TetraPak). Dans la plupart des cas, il s'agissait de jus surgelé.		
2	Quantité à l'achat, non égouttée.		

5. *Quels facteurs a-t-on pris en compte pour établir les besoins énergétiques des groupes âge-sexe?*

Puisqu'il existe très peu d'information permettant d'évaluer le degré d'activité des populations autochtones nordiques, nous avons choisi le point médian des besoins énergétiques estimés des Canadiens, soit le niveau peu actif (au moins 30 minutes de marche ou d'exercice similaire par jour), et y avons ajouté 5 % pour compenser le besoin énergétique additionnel que requièrent les climats froids.

Le PPNR ne vise pas à recommander un régime. Il représente un outil commode afin d'établir le coût d'un panier de provisions satisfaisant aux besoins énergétiques moyens d'un groupe de personnes peu actives. Les besoins énergétiques d'une personne varient selon sa grandeur, son poids et son niveau d'activité.

6. *Étant donné la prévalence de l'obésité dans le Nord, ce niveau d'énergie n'est-il pas excessif?*

Il était important de veiller à ce que le niveau énergétique du panier soit adapté à la personne moyenne en santé qui pratique le niveau d'activité minimal recommandé pour se maintenir en bonne santé. On recommande aux personnes obèses de hausser leur niveau d'activité physique.

Étant donné que le panier servira à différentes fins, dont celle d'établir si le soutien du revenu est suffisant, il ne conviendrait pas d'établir le coût d'un panier qui ne comblerait les besoins énergétiques que des gens sédentaires.

7. *Le panier fournira-t-il suffisamment d'énergie à une personne très active?*

Non. Des personnes très actives, ou même modérément actives, pourront avoir besoin d'un apport énergétique additionnel, alors que des gens sédentaires auront besoin d'un apport moindre.

8. *Le PPN original satisferait-il aux nouveaux besoins énergétiques et nutritionnels?*

Le PPN avait trop d'énergie pour certains groupes âge-sexe et pas assez pour d'autres. Le PPN aurait dépassé les recommandations relatives aux lipides saturés pour tous les membres de la famille type et n'aurait pas satisfait aux besoins en vitamine A d'aucun des membres de la famille. Le PPN contient environ 35 % plus de lipides saturés que le PPNR. Il contient plus de sodium et moins de protéines, de fibres alimentaires, de vitamine A, de vitamine D, de zinc, de magnésium, de potassium et de sélénium. Le PPNR est supérieur au PPN à tout point de vue et est plus acceptable pour la population des collectivités nordiques quant au choix et à la répartition des aliments.

9. Quelles sont les différences entre les deux paniers de provisions nordiques quant aux sources d'énergie?

Le Tableau 3 présente une comparaison des sources d'énergie du PPNR et du PPN pour la famille type en fonction des groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien. Le PPN contenait plus d'énergie au total, mais le PPNR tire plus d'énergie du groupe des viandes et substituts et de celui des légumes et fruits, et beaucoup moins du sucre. Le PPNR compte un plus fort pourcentage d'énergie issue des protéines et prévoit un apport moindre d'énergie en glucides et en lipides saturés.

10. Le PPNR suit-il toutes les recommandations en matière d'apport énergétique et de nutriments divers?

La conception d'un panier de provisions nutritif tient compte de nombreux objectifs divergents, et il est donc impossible d'atteindre l'ANR ou l'AS établi pour chaque nutriment, et du coup d'observer les directives sur l'apport énergétique, les lipides, les lipides saturés et les fibres alimentaires tout en respectant les préférences alimentaires de la population visée. C'est pourquoi il importe de cerner les objectifs les plus importants. Pour réduire les risques de maladie du cœur et de cancer, nous avons d'abord cherché à maintenir l'apport énergétique, les lipides et les lipides saturés à l'intérieur des niveaux recommandés, et accepté un taux de satisfaction inférieur pour le calcium et le fer, sans pour autant, dans la mesure du possible, négliger les préférences alimentaires et la disponibilité des aliments.

Comme le démontre le Tableau 4, le PPNR répond à l'ANR ou à l'AS associé à la plupart des nutriments nécessaires à la majorité des groupes âge-sexe. L'apport en vitamine C excède les besoins des non-fumeurs, car les fumeurs nécessitent un apport qui est d'environ 58 % supérieur à celui des non-fumeurs. Le panier n'atteint pas l'ANR en vitamine C des fumeurs de certains groupes âge-sexe.

Le PPNR ne procure pas un AS en calcium à tous les groupes âge-sexe, mais il en fournit de 76 % à 101 % à tous les groupes âge-sexe de la famille de référence de quatre personnes, et de 70 % à 81 % aux adultes de plus de 50 ans. De plus, si on utilise la farine dans le panier pour la préparation du bannock ou dans d'autres recettes qui utilisent la poudre à pâte, la quantité de calcium dans le panier sera augmentée d'environ 19 p. cent pour la famille de quatre. En outre, l'AS est fondé sur beaucoup moins de données que les besoins moyens estimatifs ou les ANR et incorpore considérablement plus de jugement. Un apport inférieur à l'AS n'indique pas nécessairement un apport inadéquat. Il faut poursuivre la recherche pour déterminer l'apport suffisant en calcium de cette population.

Tableau 3 Sources d'énergie du Panier de provisions nordique révisé (2007) et du Panier de provisions nordique original (1990) pour une famille de quatre personnes,¹ selon les groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien (2007) et le Fichier canadien sur les aliments nutritifs (2005)

	Panier de provisions nordique révisé (2007)	Panier de provisions nordique original (1990)
Groupes alimentaires	Kilocalories par semaine	Kilocalories par semaine
Laits et substituts	8 756	8 993
Viandes et substituts :		
viande, volaille, poisson	7 691	4 330
œufs	620	1 395
autres substituts de viande et préparations à base de viande ²	1 836	1 811
Total	10 147	7 536
Produits céréaliers	19 189	25 400
Légumes et fruits :		
agrumes et tomates ³	1 756	1 097
autres fruits	5 180	3 017
pommes de terre	4 249	6 260
autres légumes	3 793	3 888
Total	14 978	14 262
Huiles et autres matières grasses	7 999	7 970
Sucre et sucreries	2 322	3 671
Énergie totale	63 391	67 831
Macronutriments⁴	Pourcentage d'énergie	Pourcentage d'énergie
Protéines	16 %	13 %
Glucides	56 %	59 %
Lipides	29 %	29 %
Lipides saturés	8,9 %	11,3 %

- 1 Le Panier de provisions nordique révisé est conçu pour un homme et une femme âgés de 31 à 50 ans ainsi qu'une fille et un garçon âgés de 9 à 13 ans. Dans le Panier de provisions nordique original, la famille était formée d'un homme et d'une femme âgés de 25 à 49 ans, d'une fille âgée de 7 à 9 ans et d'un garçon âgé de 13 à 15 ans.
- 2 Comprend des viandes préparées, du ragoût de bœuf en conserve, de la sauce à spaghetti à la viande, des fèves au lard en conserve et du beurre d'arachide.
- 3 Comprend du jus de pommes additionné de vitamine C.
- 4 Le pourcentage d'énergie provenant des protéines, des glucides et des lipides a été calculé au moyen des valeurs courantes arrondies de 4, 4 et 9 kilocalories par gramme, respectivement. Ce calcul ne fournit pas la quantité exacte d'énergie disponible dans chacune des composantes puisque l'énergie disponible pour l'organisme dépend de la composition chimique de l'aliment, de la quantité de fibres alimentaires et de la digestibilité de l'aliment, et varie donc d'un aliment à l'autre. Par exemple, l'énergie disponible dans les fruits et les légumes, à l'exclusion des pommes de terre, et dans les céréales de grain entier est inférieure à 4 kilocalories par gramme de glucides.

Le PPNR ne procure pas un AS en potassium. Toutefois, tel que mentionné plus tôt, un apport inférieur à l'AS n'est pas nécessairement mauvais. Il serait très difficile de concevoir un panier qui fournit un AS en potassium à l'aide des aliments qui sont populaires et disponibles dans le Nord.

Pour tous les groupes âge-sexe visés par le PPNR, l'énergie provient à 30 % des lipides, et à moins de 10 % des lipides saturés, comme l'exigent les nouvelles directives. Même si le panier ne contient pas la quantité exacte de lipides insaturés (margarine et huile non hydrogénées) recommandée par le Guide alimentaire canadien, l'énergie qu'il procure provient à 5 % de l'acide linoléique, et de 0,8 % à 1 % de l'acide linoléique.

Le panier renferme très peu de lipides trans, à part celui naturellement contenu dans le lait et ses substituts. On en trouve de petites quantités dans les biscuits Pilot, le beurre d'arachide et certaines marques de frites.

Le PPNR contient de 10 à 11 grammes de fibres alimentaires pour chaque tranche de 1 000 kilocalories, plutôt que les 12 à 15 grammes de fibres totales recommandés, qui comprennent les fibres alimentaires ainsi que les fibres fonctionnelles. Puisque le fichier canadien sur les aliments nutritifs ne comprends pas les fibres fonctionnelles, la quantité de fibres totales serait sous-estimée. Pour suivre à la lettre les recommandations sur l'apport en fibres, il faudrait modifier le panier pour y inclure davantage de produits faits de grain entier.

Pour combler le besoin accru de fer pendant la grossesse, ainsi que les demandes plus grandes de calcium et de vitamine D des personnes de plus de 50 ans, la prise de suppléments vitaminiques est indiquée.

La quantité de sodium prévue au panier varie de 1 379 milligrammes pour un enfant entre 1 et 3 ans à 2 960 milligrammes pour les mâles entre 14 et 18 ans et dépasse l'apport maximal tolérable (AMT) fixé par le Comité des apports nutritionnels de référence pour les mâles âgés de 14 ans et plus et pour les femmes enceintes et celles qui allaitent. Encore, si on utilise la farine dans le panier pour la préparation de recettes avec de la poudre à pâte, la quantité de sodium dans le panier sera augmentée d'environ 12 p. cent. L'ajout du sel au bannock pourrait encore hausser la quantité de sodium de 13 p. cent. Avec ces ajouts, la quantité de sodium dans le panier est toutefois de loin inférieure à celle que les Canadiens consomment en moyenne.

Tableau 4 Taux de satisfaction de l'apport nutritionnel recommandé ou de l'apport suffisant (AI) de certains nutriments par groupe âge-sexe, Panier de provisions nordique révisé (2007)

Groupe âge-sexe	Besoins énergé- tiques (kilo- calories)	Énergie	Cal- cium (AI)	Magné- sium	Potas- sium (AI)	Fer	Zinc	Sodium % > AMT
Enfants								
1 à 3	1260	102	147	218	61	127	230	
4 à 8	1601	101	105	172	65	110	165	
Hommes								
9 à 13	2205	100	84	126	74	208	145	
14 à 18	2914	101	96	96	88	195	142	29
19 à 30	2861	100	103	94	84	268	135	22
31 à 50	2704	101	101	86	80	252	131	18
51 à 70	2494	100	81	79	76	220	122	9
Plus de 70	2284	100	80	73	70	204	118	4
Femmes								
9 à 13	1916	102	76	110	66	156	121	
14 à 18	2179	102	88	85	73	96	137	
19 à 30	2231	101	91	96	69	88	160	
31 à 50	2126	102	89	90	68	83	152	
51 à 70	1969	102	72	86	65	174	138	
Plus de 70	1811	101	70	81	63	153	125	
Femmes enceintes								
Moins de 19	2467	102	86	86	82	63	111	7
19 à 30	2519	101	99	99	81	66	131	7
31 à 50	2414	101	97	91	78	62	126	2
Femmes qui allaitent, moins de 19								
du 1 ^{er} au 6 ^e mois	2509	102	91	97	82	179	107	13
du 7 ^e au 12 ^e mois	2579	102	88	100	85	184	112	14
Femmes qui allaitent, 19 à 30								
du 1 ^{er} au 6 ^e mois	2561	102	110	114	83	204	130	13
du 7 ^e au 12 ^e mois	2631	100	110	115	84	208	131	14
Femmes qui allaitent, 31 à 50								
du 1 ^{er} au 6 ^e mois	2456	102	101	107	80	202	127	10
du 7 ^e au 12 ^e mois	2526	102	110	110	82	207	131	14

Groupe âge-sexe	Vitamine A	Vitamine C	Folate	Vitamine B ₆	Vitamine B ₁₂	Vitamine D
% de satisfaction						
Enfants						
1 à 3	307	365	256	215	307	115
4 à 8	281	382	237	245	266	136
Hommes						
9 à 13	232	279	222	203	239	177
14 à 18	167	182	236	212	244	210
19 à 30	158	153	235	208	223	186
31 à 50	156	144	220	198	219	184
51 à 70	155	142	192	141	207	91
Plus de 70	148	137	178	127	206	56
Femmes						
9 à 13	221	264	190	174	202	165
14 à 18	206	194	155	176	206	187
19 à 30	184	158	166	166	212	166
31 à 50	188	159	158	161	199	162
51 à 70	180	159	150	131	176	72
Plus de 70	184	161	127	125	164	47
Femmes enceintes						
Moins de 19	180	176	116	135	231	191
19 à 30	170	166	123	138	220	177
31 à 50	159	161	113	133	216	175
Femmes qui allaitent, moins de 19						
du 1 ^{er} au 6 ^e mois	129	121	147	125	220	197
du 7 ^e au 12 ^e mois	126	123	148	134	231	195
Femmes qui allaitent, 19 à 30						
du 1 ^{er} au 6 ^e mois	110	116	146	134	233	192
du 7 ^e au 12 ^e mois	110	116	150	134	233	192
Femmes qui allaitent, 31 à 50						
du 1 ^{er} au 6 ^e mois	107	112	145	130	225	183
du 7 ^e au 12 ^e mois	110	114	149	131	233	192

Le Panier de provisions nordique révisé

Groupe âge-sexe	Fibres alimentaires grammes par 1 000 kilocalories	Protéines	Glucides	Lipides	Lipides saturés
			% de l'énergie		
Enfants					
1 à 3	10	17	54	30	9,8
4 à 8	10	16	56	29	9,2
Hommes					
9 à 13	10	16	56	29	9,2
14 à 18	10	16	57	28	8,5
19 à 30	10	16	58	27	7,9
31 à 50	10	16	57	28	8,2
51 à 70	10	16	55	29	8,6
Plus de 70	10	17	54	29	8,9
Femmes					
9 à 13	10	15	57	30	9,3
14 à 18	10	17	55	30	9,6
19 à 30	10	17	54	29	8,8
31 à 50	10	17	55	30	8,8
51 à 70	11	17	57	28	8,5
Plus de 70	11	17	56	28	8,8
Femmes enceintes					
Moins de 19	10	18	55	29	8,9
19 à 30	10	17	56	28	8,4
31 à 50	10	17	55	28	8,5
Femmes qui allaitent, moins de 19					
du 1 ^{er} au 6 ^e mois	10	18	54	29	9,1
du 7 ^e au 12 ^e mois	10	18	54	28	8,9
Femmes qui allaitent, 19 à 30					
du 1 ^{er} au 6 ^e mois	10	18	54	29	8,8
du 7 ^e au 12 ^e mois	10	18	54	28	8,8
Femmes qui allaitent, 31 à 50					
du 1 ^{er} au 6 ^e mois	10	19	53	29	8,8
du 7 ^e au 12 ^e mois	10	19	53	29	9,0

11. Sur quelles hypothèses s'est-on appuyé pour les méthodes de cuisson?

Tous les gras nécessaires à la cuisson sont compris dans le groupe des huiles et des autres matières grasses. On suppose que les pilons de poulet sont rôtis et mangés sans la peau, et que les autres viandes sont grillées, rôties ou braisées. À l'exception du chou, tous les légumes sont cuits. Les valeurs nutritives s'appliquent aux légumes bouillis ou cuits à la vapeur, et aux fruits nature ou en conserve.

12. Pour chaque groupe alimentaire, combien de portions figurent au PPNR, et comment se comparent-elles à celles recommandées par le Guide alimentaire canadien?

Le Tableau 5 permet de comparer le nombre de portions proposé par le PPNR à celui recommandé par le Guide alimentaire canadien à chaque membre de la famille de référence de quatre personnes.

Le PPNR prévoit plus de portions de produits céréaliers pour les garçons et les hommes, davantage de viande et de substituts pour les femmes, et plus de fruits et de légumes pour les filles et les garçons. Le Guide alimentaire canadien fonde ses portions sur les besoins d'une population sédentaire. Le PPNR, quant à lui, vise à répondre aux besoins énergétiques de personnes peu actives, de sorte qu'il procure l'apport énergétique suffisant aux personnes qui pratiquent le niveau minimal d'activité recommandé pour être en santé, ainsi que l'apport énergétique additionnel qu'exige un climat extrêmement froid.

Le panier compte moins de portions de lait et de substituts que ce qui est recommandé aux garçons et aux filles, mais procure tout de même de 76 % à 84 % de l'AS en calcium.

13. Le PPNR suit-il les recommandations du Guide alimentaire canadien pour certains groupes alimentaires?

- Au moins 2 portions de poisson par semaine. **Oui.** Le PPNB propose de 1,4 à 2,8 portions par semaine aux membres de la famille de référence.
- La moitié des produits céréaliers consommés sous forme de grains entiers. **Non.** Le PPNR comporte de 1 à 2 portions de céréales de grain entier par jour, donc moins que la quantité recommandée.
- Au moins 1 portion de légumes orangé et 1 portion de légumes vert foncé par jour. **Oui.**
- Plus de légumes et de fruits que de jus. **Oui.** Le panier ne prévoit qu'environ 1 portion quotidienne de jus par personne.
- De 30 à 45 ml de graisses insaturées par jour. **Oui.** Le PPNR compte en tout 28 ml de margarine non hydrogénée et d'huile pour les filles, les garçons et les femmes, et 34 ml pour les hommes.

Tableau 5 Portions du Panier de provisions nordique révisé (2007), comparativement à celles du Guide alimentaire canadien pour une famille de quatre personnes

Groupe alimentaire	Exemples de portions du Guide alimentaire (par portion comestible)	Fille de 9 à 13 ans	Garçon de 9 à 13 ans	Femme de 31 à 50 ans	Homme de 31 à 50 ans
Lait et substituts	1 tasse de lait 2 %; ½ tasse de lait évaporé; 50 g de fromage; 175 g de yogourt	2	3	2	2
<i>Recommandation du GAC</i>		3 ou 4	3 ou 4	2	2
Viande et substituts	75 g de viande, de volaille ou de poisson; 2 c. à soupe de beurre d'arachide; ½ tasse de fèves au lard en conserve, de ragoût de bœuf en conserve ou de sauce à spaghetti à la viande; 2 œufs	2	2	3	3
<i>Recommandation du GAC</i>		1 à 2	1 à 2	2	3
Produits céréaliers	1 tranche de pain blanc ou de blé entier; 1 biscuit Pilot; 175 ml de gruau; 30 g de flocons de maïs; ½ tasse de riz, de macaroni ou de macaroni au fromage en boîte	6	7	7	11
<i>Recommandation du GAC</i>		6	6	6 à 7	8
Légumes et fruits	½ tasse de jus d'orange ou de pomme; 1 pomme, orange ou banane moyenne; ½ tasse de sauce tomate ou de tomates en conserve; 20 raisins; ½ tasse de fruits en conserve; ½ tasse de pommes de terre bouillies; 20 frites; ½ tasse de purée de pommes de terre instantanée; ½ tasse de carottes, maïs ou autres légumes cuits	7	8	8	9
<i>Recommandation du GAC</i>		6	6	7 à 8	8 à 10
Huiles et autres matières grasses : Margarine non hydrogénée Huile		23 ml 5 ml	23 ml 5 ml	23 ml 5 ml	28 ml 6 ml
<i>Recommandation du GAC</i>		30 à 45 ml	30 à 45 ml	30 à 45 ml	30 à 45 ml
Sucre		21 g	21 g	21 g	21 g

14. Comment décide-t-on des aliments à inclure au panier et de leur quantité?

- Tous les aliments sont choisis à la suite d'enquêtes sur l'alimentation des Inuits et des Premières nations réalisées par AINC et d'autres chercheurs. Ces aliments sont habituellement disponibles dans les collectivités nordiques.
- Certains aliments sont remplacés par des choix plus nutritifs. À titre d'exemple, la margarine non hydrogénée remplace en partie le saindoux et le beurre, et l'huile de canola remplace l'huile de maïs.
- Les portions à l'intérieur de chaque groupe alimentaire sont généralement établies à partir des préférences alimentaires, qui sont ajustées au besoin afin de suivre les recommandations en matière d'alimentation.
- Les groupes alimentaires sont ensuite ajustés en fonction de l'ANR et de l'AS, ainsi que des aliments et du nombre de portions que recommande le Guide alimentaire canadien.

15. Pourquoi ne trouve-t-on aucun aliment traditionnel dans le PPNR?

Les aliments traditionnels sont extrêmement importants chez la majorité des résidents inuits et des Premières nations du Nord, et la plupart de leurs régimes alimentaires en contiennent. Cependant, il serait impossible de concevoir un panier de provisions à l'aide des aliments traditionnels consommés dans le Nord, et d'en déterminer le coût. Les aliments traditionnels consommés varient d'une région à l'autre, au gré des espèces qui s'y trouvent et des préférences culturelles. Par ailleurs, la plupart des aliments traditionnels consommés par les collectivités nordiques sont plutôt récoltés à des fins de subsistance qu'achetés. Les coûts reposent sur une foule de facteurs, dont l'espèce chassée, les distances à parcourir, le coût de l'équipement et des fournitures, et l'existence et le type de programmes de soutien de la chasse.

En 1998, AINC a conçu des paniers de provisions inuits régionaux contenant des aliments traditionnels, mais il a cessé d'en fixer le prix en raison de contraintes financières et de la révision des recommandations en matière d'alimentation. Si l'idée suscite suffisamment d'intérêt et si les fonds le permettent, AINC songera à mettre ces paniers régionaux à jour et à en concevoir pour les Premières nations.

16. Étant donné la prévalence élevée d'intolérance au lactose, pourquoi le PPNR ne contient-il pas de substituts de lait comme le lait de soya et le tofu?

Les produits du soya sont peu accessibles dans le Nord. Des recherches ont révélé des allergies au soya chez les nourrissons, les enfants et les adolescents, et dans une moindre mesure, chez les adultes. Rien ne garantit donc que ces aliments seront bien tolérés. Le groupe du lait et des substituts englobe le fromage, le yogourt et le lait évaporé, qui sont tous mieux tolérés que le lait de consommation.

17. Pourquoi inclure des aliments comme les saucisses fumées, la mortadelle, le pain de viande en conserve, les frites, les bâtonnets de poisson, le macaroni au fromage en boîte et le saindoux dans un panier de provisions « nutritif »?

Ces aliments sont populaires dans le Nord, et le panier les propose de façon occasionnelle et en petites quantités. En général, ces aliments demandent peu de préparation et sont des sources d'énergie satisfaisantes et bon marché. Le saindoux entre dans la composition traditionnelle du pain bannock. Le fait de proposer la consommation de ces aliments, mais en petites quantités seulement, peut servir à inculquer des notions de saine alimentation.

Le panier ne contient pas d'aliments populaires, mais peu nutritifs comme les boissons gazeuses, les tablettes de chocolat, les cristaux à saveur de fruits pour boissons, ni de mets préparés comme la pizza et le poulet frit.

18. Pourquoi y a-t-il tant de poulet?

Le poulet est la viande achetée la plus populaire, donc la plus importante. De plus, la quantité de poulet obtenue à partir des pilons avec peau, après le retrait de la peau et des os et la cuisson, ne correspond qu'à 41 % de viande.

19. Pourquoi le PPNR ne contient-il pas davantage de produits céréaliers à haute teneur en fibres alimentaires?

Le pain de blé entier se vend partout maintenant, mais dans les collectivités isolées, on ne trouve pas toujours certains produits encore peu populaires comme le riz brun, les pâtes alimentaires faites de blé entier et la farine de blé entier.

20. La quantité de fruits et de légumes prévue au PPNR est-elle réaliste, étant donné les habitudes alimentaires actuelles?

Dans le Guide alimentaire canadien, Santé Canada recommande aux adultes de consommer de 7 à 9 portions de fruits et de légumes par jour, selon leur âge et leur sexe, et au moins une portion quotidienne de légumes orangé et de légumes vert foncé. La plupart des Canadiens ne consomment pas le nombre recommandé de portions de fruits et de légumes, et l'écart est encore plus grand chez les Inuits et les Premières nations.

Les fruits et les légumes contribuent pour beaucoup à la santé. Ils constituent une source importante de vitamines, de minéraux et de fibres alimentaires, ainsi que d'antioxydants et d'agents phytochimiques reconnus pour prévenir les maladies du cœur et le cancer. L'alimentation traditionnelle du Nord permettait de puiser ces nutriments dans les abats rouges du gibier à poils et à plumes, dans le foie et les œufs de poisson et dans les plantes sauvages. Cependant, ces aliments sont très peu

consommés de nos jours, et on sait maintenant que les régimes alimentaires nordiques sont dépourvus d'un grand nombre de nutriments essentiels.

21. Dans quelle mesure le PPNR respecte-t-il les habitudes alimentaires actuelles des résidents autochtones du Nord?

Dans le Nord, les habitudes alimentaires varient d'une région et d'une population à l'autre. Le Tableau 6 dresse une comparaison entre les sources d'énergie proposées par le PPNR à une femme âgée de 19 à 30 ans et l'alimentation de femmes inuites et de Premières nations qui sont en âge de procréer et qui vivent dans trois collectivités visées par des projets pilotes liés au programme Aliments-poste; des rappels alimentaires de 24 heures ont été effectués avant le début des projets pilotes.

Bien que certains aliments soient classés différemment dans les enquêtes sur l'alimentation et dans le PPNR, il est clair que les femmes inuites et de Premières nations de ces collectivités consomment moins de la moitié de la quantité de lait et de substituts, ainsi que de fruits et légumes, et qu'elles absorbent beaucoup plus d'énergie provenant du sucre et des sucreries (cristaux à saveur de fruits pour boissons, boissons gazeuses, tablettes de chocolat, etc.) que ce que prévoit le PPNR. De plus, le PPNR comporte davantage d'huiles et de graisses (surtout de la margarine et de l'huile de canola) que ce que les femmes sondées disent utiliser, quoiqu'elles ont peut-être sous-estimé leur consommation. Les femmes absorbent en outre de grandes quantités d'énergie provenant d'aliments classés « divers » dans les enquêtes sur l'alimentation. Même si les mets combinés (et achetés, comme la pizza, le ragoût et la soupe) renferment des aliments qui appartiennent à divers groupes figurant au Guide alimentaire canadien, il existe clairement un vaste écart entre le PPNR et les habitudes de consommation recommandées par le Guide alimentaire canadien, d'une part, et les aliments achetés et consommés dans le Nord, d'autre part, bien que les aliments du PPNR soient généralement accessibles aux collectivités nordiques.

22. Puisque ces produits sont largement utilisés, pourquoi le PPNR ne contient-il pas de soupes en conserve et en sachet?

Les soupes en conserve et en sachet ont une très forte teneur en sodium, et leur valeur nutritive est donc généralement inférieure à celle des soupes maison. Toutefois, les ingrédients nécessaires à la préparation d'une soupe se trouvent dans le PPNR.

23. Qu'en est-il des produits tels que la poudre à pâte, le thé, le café et les épices?

Le coût du panier est majoré de 5 % pour l'achat d'aliments divers. Ces aliments ne visent pas à fournir un apport énergétique important, mais ils procurent d'autres nutriments.

Tableau 6 Sources d'énergie que procure le Panier de provisions nordique révisé (2007) et alimentation de femmes inuites et de Premières nations vivant dans trois collectivités données (2001-2002)

Groupe alimentaire	Énergie que procure le PPNR aux femmes de 19 à 30 ans (kilocalories par jour)	Apport énergétique moyen pour les femmes de 15 à 44 ans (kilocalories par jour) ¹		
		Kugaaruk	Kangiqsujuaq	Fort Severn
Lait et substituts	265	61	40	114
Viande et substituts :				
Viande, volaille et poisson achetés	369	267	246	294
Aliments locaux ou traditionnels	-	201	218	80
Œufs	22	14	22	55
Autres substituts de viande et préparations à base de viande ²	52	16	-	11
Total	443	498	486	440
Produits céréaliers	676	279	277	282
Légumes et fruits :				
Agrumes et tomates ³	63	13	74	48
Autres fruits	179	11	37	12
Pommes de terre	131	121	43	34
Autres légumes	131	12	26	16
Total	504	156	180	110
Huiles et autres matières grasses	272	67	40	62
Sucre et sucreries	83	576	447	158
Autres aliments à faible valeur nutritive	-	17	131	15
Aliments divers ⁴	-	386	356	256
Source totale d'énergie	2 243	2 040	1 955	1 438
<p>1 Les apports moyens ne sont pas nécessairement représentatifs de la consommation des femmes de ces collectivités ou d'autres collectivités inuites et de Premières nations du Nord. Il n'y avait pas de croustilles (classées ici comme « autres aliments à faible valeur nutritive ») à Kugaaruk pendant la majeure partie de la période d'enquête, et bon nombre des femmes sondées à Fort Severn participaient à un concours de perte de poids. De plus, les apports varient au rythme des saisons.</p> <p>2 Dans le PPNR, cette catégorie englobe les viandes transformées, le ragoût de bœuf en conserve, la sauce à spaghetti à la viande, les fèves au lard en conserve et le beurre d'arachide. Pour les données de l'enquête sur l'alimentation, les viandes transformées (saucisses fumées, mortadelle et autres) sont classées avec la viande, la volaille et le poisson, tandis que le ragoût et la sauce à spaghetti à la viande figurent parmi les aliments divers.</p> <p>3 Cela comprend le jus de pommes additionné de vitamine C.</p> <p>4 Pour les données tirées de l'enquête sur l'alimentation, cette catégorie englobe les pizzas surgelées, le macaroni au fromage en boîte, les soupes en conserve et en sachet, le ragoût en conserve, les sandwichs et hamburgers emballés, ainsi que les mets composés achetés.</p>				

24. Le PPNR est-il plus cher que le PPN?

Dans la plupart des collectivités isolées du Nord et centres d’approvisionnement du sud qui font l’objet d’une enquête en 2006, le PPNR d’une famille de quatre coûtait de 20 % à 35 % plus cher. Il est toutefois difficile de comparer le coût total des deux paniers, car ils ont été conçus pour des familles dont l’âge des enfants diffère.

Les résultats obtenus auprès d’hommes et de femmes d’un âge similaire permettent une meilleure comparaison. Le Tableau 7 indique ce qu’il en coûtait en 2006 aux hommes et aux femmes de collectivités données. Le coût du PPNR pour les hommes est de 25 % à 30 % supérieur à celui du PPN. Quant aux femmes, il leur en coûte de 35 % à 45 % de plus. La différence de coût est plus prononcée chez les femmes, car le PPN ne comblait pas leurs besoins énergétiques, mais excédait ceux des hommes.

**Tableau 7 Coût du Panier de provisions nordique révisé (2007)
et du Panier de provisions nordique original (1990)
pour les hommes et les femmes des collectivités retenues**

Collectivité	Date	Hommes, de 31 à 50 ans		Femmes, de 31 à 50 ans	
		PPNR	PPN	PPNR	PPN
Ottawa	Mai 2006	60 \$	47 \$	52 \$	38 \$
Nain	Mars 2007	82 \$	61 \$	70 \$	49 \$
Pond Inlet	Février 2006	110 \$	86 \$	96 \$	69 \$
Kangirsuk	Août 2006	103 \$	79 \$	89 \$	64 \$
Repulse Bay	Avril 2006	122 \$	96 \$	106 \$	76 \$
Deline	Septembre 2006	117 \$	88 \$	103 \$	71 \$

Le Panier de provisions nordique (PPN) original visait à répondre aux besoins d’un homme et d’une femme de 25 à 49 ans. Cependant, il ne fournissait que 95 % de l’apport énergétique nécessaire à une femme peu active, et 104 % à un homme également peu actif. Le Panier de provisions nordique révisé (PPNR) fournit de 101 % à 102 % de l’apport énergétique nécessaire aux hommes et aux femmes. La variation des coûts reflète non seulement la composition différente de ces paniers, mais aussi les modifications apportées à la procédure de sélection des prix.

25. Pourquoi le PPNR est-il plus cher que le PPN?

Pour suivre les nouvelles recommandations en matière d’alimentation, et pour tenir compte des préférences alimentaires et de la disponibilité des aliments, il fallait accroître la quantité de certains des éléments les plus chers comme la viande, les fruits et les légumes, en remplacer d’autres par des solutions plus coûteuses, comme le bœuf haché maigre plutôt que le bœuf haché régulier et la margarine non hydrogénée au lieu de la margarine molle ordinaire, et enfin accroître les agrumes et les jus pour remplacer les cristaux à saveur de fruits pour boissons.

Une nouvelle procédure de sélection des prix plus réaliste, des facteurs de conversion mis à jour et des portions révisées pour certains groupes alimentaires ont également un effet sur la hausse des coûts.

26. *Quelle est la procédure utilisée pour calculer ou choisir le prix de chaque article du PPNR, et en quoi diffère-t-elle de la procédure appliquée au PPN?*

La nouvelle procédure permet de calculer le prix de chacun des 67 articles compris dans le PPNR. Il ne s'agit pas de produire un panier qui soit le moins cher possible, car nous supposons que le consommateur est au fait des prix et qu'il choisit toujours l'article le meilleur marché possible dans la collectivité, ou encore les marques et les formats les plus économiques. La méthode empruntée se fonde sur les prix moyens, plutôt que sur les prix les plus bas, de façon à produire des résultats plus représentatifs de ce que déboursent les consommateurs de diverses collectivités pour se procurer le panier. Cependant, il n'en découle pas que nous ayons utilisé les prix moyens de chaque marque et de chaque format pour tous les produits du panier.

Diverses méthodes ont servi à sélectionner les prix, soit en fonction de la nature du produit, de l'importance de la marque, de la disponibilité de diverses marques, de la prédominance d'une marque donnée et du format disponible sur le marché, de la vente au poids ou en quantités déterminées, et des nombreuses variétés de produits tels que les pommes, les oranges et les pommes de terres.

Dans les collectivités du Nord, le prix moyen de certains articles a été établi à partir du prix d'un format populaire déterminé, pour toutes les marques disponibles dans l'ensemble des magasins. Dans le cas des produits dont une marque nationale est pratiquement toujours disponible et domine le marché, on a utilisé le prix moyen d'un format populaire déterminé de cette marque nationale. Des procédures de remplacement ont été conçues pour les cas où les formats et les marques déterminés ne sont pas disponibles.

Des procédures particulières ont servi à calculer les prix moyens de certains produits, lorsqu'aucune des méthodes ne semblait appropriée.

Cette procédure diffère de celle utilisée pour choisir les prix du PPN. En ce qui concerne le PPN, le prix le plus bas trouvé dans la collectivité était appliqué à chacun des produits contenus dans le panier et, dans certains cas, seul le prix le plus bas d'une marque donnée était utilisé si cette marque était vendue dans la collectivité. L'obligation de n'utiliser que des marques nationales pour certains produits pourrait avoir fait grimper le coût du panier, mais le recours au prix le plus bas aurait quant à lui réduit ce coût dans les collectivités comptant plus d'un magasin. Comme on ne peut s'attendre à ce que le consommateur achète tous les articles au plus bas prix trouvé dans la collectivité, la procédure n'aurait pas produit un prix représentatif pour chaque collectivité. La nouvelle procédure de sélection des prix appliquée au PPNR, par contre, fixe le prix du panier de façon beaucoup plus réaliste et représentative par rapport à ce que paieraient les consommateurs de diverses collectivités nordiques. De plus, elle permet de mieux identifier les collectivités où un ou plusieurs détaillants ne semblent pas faire bénéficier

leurs clients de la subvention accordée pour le transport dans le cadre du programme Aliments-poste.

Dans les collectivités du sud, les enquêtes sur les prix ne ciblaient généralement qu'un seul supermarché. Même si l'utilisation des prix moyens tirés des enquêtes réalisées dans plusieurs magasins des collectivités du sud peut donner des résultats légèrement différents, de telles différences sont mineures si on les compare à celles entre le Nord et le sud que l'exercice de surveillance des prix du Ministère cherche à mesurer.

27. *A-t-on inclus les dépanneurs dans les enquêtes sur les prix?*

Même si le Ministère réalise parfois des enquêtes sur les prix dans les dépanneurs inscrits au programme Aliments-poste, nous n'avons pas tenu compte des prix des petits magasins qui ne vendent que peu de produits alimentaires pour le calcul du coût du panier. Lorsqu'il a fallu décider quels magasins feraient partie de l'enquête, nous n'avons pas pris en compte le fait qu'un magasin soit un « dépanneur » ou non. Nous avons plutôt considéré la taille du magasin et la diversité de ses produits alimentaires. Dans les collectivités du Nord, les enquêtes englobaient les magasins généraux, les quincailleries et même les fournisseurs de matériaux de construction, dans la mesure où ils vendent la plupart des articles contenus dans le panier.

Dans le sud, le Ministère ne réalise ses enquêtes que dans les supermarchés.

28. *A-t-on utilisé le prix régulier ou en solde des aliments aux fins du calcul?*

Nous avons utilisé les prix réduits pour les articles qui étaient en solde au moment de l'enquête. Les réductions de prix accordées parce que la date de péremption est expirée ou parce que la qualité d'un produit est moindre n'ont pas été utilisées pour nos calculs.

29. *Dans une collectivité isolée du Nord, une famille de quatre personnes doit-elle vraiment déboursé de 350 \$ à 450 \$ par semaine pour bien se nourrir?*

C'est le prix du panier qu'on paiera *ordinairement* dans une telle collectivité, même si le PPNR ne constitue qu'un panier nutritif de base, et non un panier d'aliments « haut de gamme ».

On pourrait se procurer ce panier à moindre coût en comparant soigneusement les prix de divers magasins au sein de la collectivité, lorsqu'on y trouve plus d'un magasin, et en choisissant les formats et les marques les plus économiques. Une étude effectuée dans une collectivité du Nord où l'on compte deux magasins a démontré que le coût du panier pouvait diminuer de 14 % si on choisit le prix le plus bas dans la collectivité, ainsi que les formats et les marques les plus économiques pour chacun des 67 produits contenus dans le panier.

La plupart des Autochtones de ces collectivités consomment également des aliments traditionnels qu'il serait moins cher de récolter, dans certains cas, que d'acheter la viande, la volaille et le poisson qui figurent dans le panier.

30. *La composition de ce panier correspond-elle à une saine alimentation dans les villes du sud où on en a fixé le prix?*

Oui. Dans le sud du Canada, toutefois, le coût d'un panier sain que les familles se procureraient normalement serait différent. Dans la mesure du possible, la sélection des aliments contenus dans le panier reflète les préférences alimentaires du Nord. Les familles du sud, par exemple, seraient moins portées à acheter du lait évaporé. Les formats inclus dans le panier sont également les plus disponibles dans le Nord. Pour certains produits, ces formats ne seraient pas les plus prisés dans le sud du Canada.

Le prix du panier est calculé pour les villes du sud, afin de comparer le coût d'un panier *identique* dans le sud et dans les collectivités isolées du Nord. Cela permet au Ministère de mieux surveiller l'incidence du programme Aliments-poste sur le prix des aliments dans le Nord.

31. *Pour ce panier, combien une personne dépenserait-elle pour chaque groupe alimentaire?*

Le Tableau 8 montre ce qu'il en coûte par groupe alimentaire à une famille de quatre personnes établie dans des collectivités représentatives. Dans les collectivités du Nord étudiées, la viande et les substituts représentent environ 30 % du coût total, et les fruits et les légumes, de 34 % à 42 %. À Ottawa, ces deux groupes d'aliments représentent chacun environ le tiers du coût total. La différence de prix entre le Nord et le sud est plus marquée pour les fruits et les légumes que pour tous les autres groupes d'aliments.

Les denrées périssables constituent environ les deux tiers de la facture totale, aussi bien à Ottawa que dans les collectivités nordiques figurant au Tableau.

Tableau 8 Coût du Panier de provisions nordique révisé (2007) par groupe alimentaire pour une famille de quatre personnes établie dans des collectivités choisies¹

Groupe alimentaire	Ottawa Mai 2006	Nain Mars 2007	Pond Inlet Février 2006	Kangirsuk Août 2006	Repulse Bay Avril 2006	Deline Septembre 2006
Lait et substituts	37 \$	57 \$	60 \$	62 \$	61 \$	62 \$
Viande et substituts :						
Viande, volaille, poisson	59 \$	67 \$	97 \$	99 \$	108 \$	100 \$
Œufs	1 \$	3 \$	2 \$	2 \$	3 \$	3 \$
Autres substituts de viande et préparations à base de viande ²	5 \$	7 \$	9 \$	9 \$	9 \$	9 \$
Total	66 \$	76 \$	109 \$	110 \$	120 \$	111 \$
Produits céréaliers	18 \$	28 \$	36 \$	33 \$	36 \$	30 \$
Légumes et fruits :						
Agrumes et tomates ³	8 \$	11 \$	20 \$	14 \$	19 \$	21 \$
Autres fruits	29 \$	43 \$	59 \$	48 \$	67 \$	67 \$
Pommes de terre	7 \$	9 \$	13 \$	11 \$	18 \$	16 \$
Autres légumes	23 \$	36 \$	54 \$	47 \$	65 \$	68 \$
Total	68 \$	99 \$	146 \$	120 \$	170 \$	173 \$
Huiles et autres matières grasses	6 \$	8 \$	9 \$	10 \$	11 \$	11 \$
Sucre	1 \$	1 \$	2 \$	1 \$	2 \$	1 \$
Aliments divers	10 \$	13 \$	18 \$	17 \$	20 \$	19 \$
TOTAL	206 \$	283 \$	380 \$	353 \$	420 \$	408 \$
Denrées périssables	139 \$	194 \$	252 \$	241 \$	295 \$	296 \$
Denrées non périssables	67 \$	89 \$	128 \$	113 \$	125 \$	112 \$

- 1 L'addition des chiffres, qui sont arrondis, ne correspond pas nécessairement au total.
- 2 Cela comprend des viandes transformées, le ragoût de bœuf en conserve, la sauce à spaghetti à la viande, les fèves au lard en conserve et le beurre d'arachide.
- 3 Cela comprend le jus de pommes additionné de vitamine C.

32. Dans quelle mesure le coût du Panier de provisions nordique révisé diffère-t-il d'un groupe âge-sexe à l'autre?

Le Tableau 9 indique ce que le panier coûtait en 2006 à chaque groupe âge-sexe de certaines collectivités. Le panier coûte plus cher aux hommes qu'aux femmes, et le coût augmente pendant la grossesse et l'allaitement. Ces différences sont attribuables à la variation des portions de divers groupes d'aliments par groupe âge-sexe, comme l'indique le Tableau 10.

33. Combien pèse le PPNR?

Pour une famille de quatre personnes, le PPNR hebdomadaire pèse environ 52 kg, à l'envoi, ce qui exclut le poids des contenants et des emballages. De ce poids, environ 37 kg sont des denrées périssables (fraîches et surgelées), et 15 kg sont des denrées non périssables. Le PPN original pesait environ 47 kg (25 kg de denrées périssables et 22 kg de produits non périssables). Le pourcentage supérieur de denrées périssables dans le PPNR concorde avec le changement des habitudes de consommation dans le Nord depuis 1990, au moment de la conception du PPN.

34. Où puis-je en apprendre davantage sur ce panier?

Vous pouvez communiquer avec le coordonnateur du programme Aliments-postes à alimentsposte@ainc-inac.gc.ca pour obtenir des renseignements supplémentaires sur :

- la valeur nutritive du panier;
- les apports nutritionnels quotidiens recommandés et les apports suffisants à partir desquels est fixé le taux de satisfaction pour chaque nutriment;
- le taux de satisfaction pour d'autres nutriments à l'étude (sodium, cuivre, sélénium, thiamine, riboflavine, niacine et acide linoléique et linoléique);
- les nutriments fournis pour chaque groupe alimentaire;
- les facteurs de conversion des quantités « achetées » en portions comestibles pour chaque aliment contenu dans le panier;
- le coût de chaque groupe alimentaire par groupe âge-sexe dans les collectivités étudiées;
- la méthode d'enquête sur les prix;
- la procédure de sélection des prix.

**Tableau 9 Coût du Panier de provisions nordique révisé (2007)
par groupe âge-sexe dans certaines collectivités**

Groupe âge-sexe	Ottawa Mai 2006	Nain Mars 2007	Pond Inlet Février 2006	Kangirsuk Août 2006	Repulse Bay Avril 2006	Deline Septembre 2006
Enfants						
1 à 3	30 \$	42 \$	55 \$	51 \$	60 \$	59 \$
4 à 8	37 \$	52 \$	69 \$	64 \$	76 \$	74 \$
Hommes						
9 à 13	50 \$	69 \$	92 \$	85 \$	101 \$	99 \$
14 à 18	64 \$	88 \$	117 \$	110 \$	130 \$	125 \$
19 à 30	61 \$	83 \$	112 \$	105 \$	125 \$	120 \$
31 à 50	60 \$	81 \$	110 \$	103 \$	122 \$	117 \$
51 à 70	56 \$	76 \$	102 \$	95 \$	114 \$	110 \$
Plus de 70	56 \$	76 \$	102 \$	95 \$	114 \$	110 \$
Femmes						
9 à 13	44 \$	62 \$	82 \$	76 \$	91 \$	89 \$
14 à 18	53 \$	74 \$	98 \$	91 \$	108 \$	105 \$
19 à 30	54 \$	73 \$	99 \$	93 \$	110 \$	106 \$
31 à 50	52 \$	70 \$	96 \$	89 \$	106 \$	103 \$
51 à 70	48 \$	66 \$	89 \$	83 \$	99 \$	96 \$
Plus de 70	46 \$	64 \$	86 \$	80 \$	96 \$	94 \$
Femmes enceintes						
Moins de 19	63 \$	85 \$	114 \$	107 \$	127 \$	123 \$
19 à 30	62 \$	83 \$	113 \$	105 \$	126 \$	121 \$
31 à 50	60 \$	81 \$	110 \$	103 \$	122 \$	118 \$
Femmes qui allaitent, moins de 19						
1 ^{er} au 6 ^e mois	63 \$	86 \$	116 \$	109 \$	128 \$	124 \$
7 ^e au 12 ^e mois	66 \$	88 \$	120 \$	113 \$	133 \$	128 \$
Femmes qui allaitent, 19 à 30						
1 ^{er} au 6 ^e mois	65 \$	87 \$	119 \$	112 \$	132 \$	127 \$
7 ^e au 12 ^e mois	65 \$	88 \$	119 \$	112 \$	132 \$	127 \$
Femmes qui allaitent, 31 à 50						
1 ^{er} au 6 ^e mois	63 \$	84 \$	115 \$	108 \$	128 \$	123 \$
7 ^e au 12 ^e mois	65 \$	86 \$	117 \$	111 \$	130 \$	125 \$

**Tableau 10 Quantités « achetées » chaque semaine pour les aliments qui composent le
Panier de provisions nordique révisé (2007) par groupe âge-sexe**

	Laits et substituts	Œufs	Viande, volaille, poisson	Substituts de viande et préparations à base de viande	Produits céréaliers	Agrumes ¹	Autres fruits	Pommes de terre	Autres légumes ²	Huiles et autres matières grasses	Sucre
	L ³	Unités	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
Enfants											
1 à 3	3,20	1	0,85	0,05	0,85	0,30	1,30	0,25	1,50	0,15	0,05
4 à 8	3,50	1	1,05	0,05	1,00	0,85	1,70	0,60	1,85	0,20	0,05
Hommes											
9 à 13	4,50	2	1,35	0,30	1,25	1,10	2,40	0,95	2,20	0,25	0,15
14 à 18	4,75	3	2,25	0,30	2,05	1,10	2,75	1,50	2,20	0,30	0,15
19 à 30	3,50	3	2,25	0,30	2,05	1,20	2,75	1,50	2,20	0,30	0,15
31 à 50	3,50	2	2,25	0,30	1,90	1,10	2,75	1,30	2,20	0,30	0,15
51 à 70	3,50	2	2,05	0,30	1,55	1,10	2,40	1,30	2,20	0,30	0,15
Plus de 70	3,50	2	2,05	0,30	1,40	1,20	2,65	1,20	2,20	0,25	0,15
Femmes											
9 à 13	4,15	2	1,05	0,20	1,10	1,10	2,40	0,65	2,10	0,25	0,15
14 à 18	4,75	2	1,75	0,20	1,15	1,10	2,40	0,90	2,30	0,25	0,15
19 à 30	3,25	2	2,25	0,20	1,35	1,10	2,40	0,80	2,10	0,25	0,15
31 à 50	3,20	2	2,05	0,20	1,25	1,10	2,40	0,80	2,20	0,25	0,15
51 à 70	3,20	2	1,70	0,20	1,15	1,10	2,40	0,80	2,20	0,20	0,15
Plus de 70	3,50	2	1,55	0,10	0,95	1,10	2,40	0,80	2,30	0,20	0,10
Famille de 4 ⁴	15,35	8	6,70	1,00	5,50	4,40	9,95	3,70	8,70	1,05	0,60

	Lait et substituts	Œufs	Viande, volaille, poisson	Substituts de viande et préparations à base de viande	Produits céréaliers	Agrumes ¹	Autres fruits	Pommes de terre	Autres légumes ²	Huiles et autres matières grasses	Sucre
	L ³	Unités	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
Femmes enceintes											
Moins de 19	4,25	3	2,55	0,15	1,40	1,30	3,15	1,15	2,05	0,25	0,15
19 à 30	3,50	3	2,55	0,20	1,50	1,30	3,15	1,30	2,05	0,25	0,15
31 à 50	3,50	2	2,55	0,15	1,40	1,30	3,15	1,20	1,85	0,25	0,15
Femmes qui allaitent, moins de 19											
1 ^{er} au 6 ^e mois	4,60	3	2,55	0,15	1,50	1,25	2,65	0,95	2,55	0,25	0,15
7 ^e au 12 ^e mois	4,25	3	2,85	0,15	1,50	1,25	2,65	1,25	2,50	0,25	0,15
Femmes qui allaitent, 19 à 30											
1 ^{er} au 6 ^e mois	4,00	3	2,95	0,15	1,50	1,25	2,65	1,25	2,30	0,25	0,15
7 ^e au 12 ^e mois	4,00	3	2,95	0,15	1,55	1,25	2,65	1,25	2,30	0,25	0,15
Femmes qui allaitent, 31 à 50											
1 ^{er} au 6 ^e mois	3,50	3	2,95	0,15	1,50	1,25	2,40	1,20	2,30	0,25	0,10
7 ^e au 12 ^e mois	4,00	3	2,95	0,15	1,55	1,25	2,40	1,20	2,30	0,25	0,10

1 Cela inclut le jus de pomme additionné de vitamine C et les tomates. Le poids se fonde sur celui du jus de pomme ou d'orange reconstitué à partir de concentré surgelé.

2 Le poids est établi en fonction de légumes en conserve égouttés.

3 Le calcium équivaut à celui que contient le lait 2 %.

4 Un homme et une femme de 31 à 50 ans, et un garçon et une fille de 9 à 13 ans.