



HAUSSE DU PRIX DU PANIER D'ÉPICERIE :

Comment bien manger sans se ruiner ?

**SAVIEZ-VOUS QU'EN MOYENNE
UNE FAMILLE QUÉBÉCOISE TYPE CONSACRE
ANNUELLEMENT AUTOUR DE 8 620 \$ AUX
ALIMENTS ET BOISSONS, SOIT PLUS DE 13 %
DU BUDGET FAMILIAL SELON LES DERNIÈRES
DONNÉES DISPONIBLES¹ ?!**

PAR D^{re} VALÉRIE CONWAY

MALHEUREUSEMENT pour les Canadiens et Canadiennes, le coût du panier alimentaire subit une montée en flèche ces dernières années, venant selon les spécialistes surpasser le taux d'inflation général fixé par la Banque du Canada (en moyenne à 2 %) ! En fait, le Food Institute de l'Université de Guelph nous annonçait des prix alimentaires à la consommation pour 2016 pouvant atteindre les 4 %, toutes catégories alimentaires confondues². Parmi les relations complexes expliquant la hausse du coût du panier alimentaire canadien, citons l'influence des changements climatiques, la faiblesse de notre dollar ainsi que la hausse du baril de pétrole.

Nouveau phénomène, de plus en plus de consommateurs québécois choisissent leurs denrées alimentaires en fonction de valeurs personnelles, bien au-delà du simple prix de vente. Ainsi, la teneur en nutriments, la qualité des aliments, leur provenance, les méthodes de culture utilisées pour leur production ainsi que leur impact environnemental sont autant de critères de consommation qui modulent le prix moyen des aliments et qui risquent d'alourdir la facture du consommateur soucieux ! Devant ces nouveaux défis, comment concilier une alimentation saine et responsable avec nos limites budgétaires ?

SCIENCE ET ALIMENTATION

HAUSSE DU PRIX DU PANIER D'ÉPICERIE :
COMMENT BIEN MANGER
SANS SE RUINER ?

LES ALIMENTS

À LA HAUSSE EN 2016

Si toutes catégories confondues on chiffre à 3 % la hausse moyenne du coût du panier alimentaire, la contribution à cette hausse globale varie grandement selon les diverses catégories d'aliments (Tableau 1). Parmi les catégories les plus touchées, notons les viandes, les fruits, les légumes et les noix. Les fruits et les légumes, comptant pour 17 % du budget alimentaire du québécois moyen, sont particulièrement vulnérables aux fluctuations des devises monétaires internationales ainsi qu'au phénomène de l'offre et de la demande¹. Puisque plus de 80 % des fruits et légumes consommés au Canada sont des produits d'importation, tout comme plus de 50 % des aliments consommés toutes catégories confondues, la faiblesse du dollar canadien et le prix actuel du pétrole expliquent une bonne part de la montée en flèche du prix des denrées alimentaires. Résultat, on assiste depuis le début de l'année 2016 à un accroissement moyen du prix des fruits et des légumes, atteignant 11 % et 14 % respectivement ! Cette hausse est franchement supérieure aux prévisions projetées par les chercheurs de l'Université de Guelph dans leur rapport publié à la fin de l'année 2015 (Tableau 1)² !

Parmi les autres facteurs majeurs à considérer dans la hausse du prix des denrées alimentaires, notons le dérèglement des conditions climatiques (ex. : les canicules et les inondations). À titre d'exemple, les chercheurs de l'Université

TABLEAU 1 : HAUSSE PROJETÉE POUR
LES DENRÉES ALIMENTAIRES EN 2016²

Catégories d'aliments	Hausses prévues en 2016
Viandes	2,5 % à 4,5 %
Poissons et fruits de mer	1,0 % à 3,0 %
Produits laitiers et œufs	0,0 % à 2,0 %
Pains et céréales	0,0 % à 2,0 %
Fruits et noix	2,5 % à 4,5 %
Légumes	2,0 % à 4,0 %



de Guelph ont noté des bonds mensuels spectaculaires du prix de la laitue (+22 %) et de la tomate (+11 %) en raison des conditions climatiques défavorables à leur culture en 2015. Même scénario pour les produits en provenance de la Californie et du Mexique tels que les brocolis, les courgettes, les choux-fleurs et les poivrons, dont le prix a doublé, voire triplé cette année. Même le marché du bœuf est soumis aux conséquences des sautes d'humeur de dame nature ! En fait, l'offre des produits du bœuf sur le marché canadien a subi une baisse importante en raison des grandes sécheresses des dernières années, provoquant une baisse des rendements de culture des principales céréales. En plus du contexte économique bien plus favorable à l'exportation des produits bovins canadiens, les producteurs de bœuf ont été forcés de limiter leur production bovine³. Résultat, un effet de rareté et une hausse du prix de la viande bovine sur le marché canadien (+9,5 %)².

COMPRENDRE L'INFLUENCE DES CHANGEMENTS CLIMATIQUES SUR L'INFLATION ALIMENTAIRE

Les changements climatiques représentent un défi majeur pour le secteur agroalimentaire pour les années à venir. La hausse de la température moyenne module en effet divers paramètres d'importance tels que l'évapotranspiration, l'humidité des sols, la longueur de la saison de croissance et l'accélération du temps de maturation, soit autant de facteurs contribuant à la diminution des rendements agricoles⁴. Un stress hydrique plus élevé dû à l'augmentation de la température moyenne serait l'un des facteurs responsables de la diminution des rendements des cultures comme le blé, l'avoine, l'orge et le soja. Même scénario pour les cultures de l'oignon et de la tomate, qui continueront à être défavorisées dans les années à venir⁴.

C'est en raison de l'étroite relation existant entre les méthodes de production agricole, les changements climatiques et les rendements agricoles que les producteurs se doivent aujourd'hui de limiter leur propre impact sur les changements climatiques ! En effet, les scientifiques estiment que si l'émission des gaz à effet de serre (GES) continue sa progression selon la tendance actuelle, un réchauffement climatique mondial d'environ 1,5 °C d'ici 2050 et d'environ 3 °C d'ici 3100 sont à envisager !

PUBLICITÉ
1/3 HZ
DR CRISAFI

DANS LES ANNÉES À VENIR, LA CATÉGORIE DES ALIMENTS BIOLOGIQUES CONTINUERA D'ÊTRE L'UN DES SEGMENTS DE PRODUITS SPÉCIALISÉS LES PLUS RECHERCHÉS, TOUT COMME LES PRODUITS RÉGIONAUX ET DU TERROIR

Paradoxalement, parmi les principaux facteurs causant l'accroissement des GES, citons l'agriculture elle-même ! En effet, celle-ci contribuerait à près de 12 % de toutes les émissions de GES au niveau mondial⁴ ! L'agriculture contribue donc de façon importante aux changements climatiques alors que ces derniers modulent négativement les rendements agricoles ! Dans un autre registre, les conditions météorologiques extrêmes de plus en plus fréquentes en raison du réchauffement planétaire favorisent la prolifération d'espèces envahissantes au détriment des espèces endogènes (c'est-à-dire les espèces natives), venant d'autant plus monopoliser les rendements agricoles futurs.

Parmi les solutions aux problèmes provoqués par les changements climatiques, notons la culture locale en serre et l'agriculture *climato-intelligente*. Cette méthode « intelligente » vise à augmenter la production agricole tout en augmentant la résilience des cultures endogènes pour faire face aux changements climatiques inévitables en plus de limiter le plus possible l'émission de GES.

AUTRES TENDANCES DE MARCHÉ DERRIÈRE LA HAUSSE DU COÛT DU PANIER ALIMENTAIRE

Si des facteurs externes tels que le prix du pétrole, les changements climatiques ou la performance du dollar canadien contribuent de façon majeure à la hausse du coût du panier d'épicerie des Québécois, on assiste actuellement à un virage de la société de consommation vers des valeurs environnementales et des considérations de santé. Si le prix d'achat reste le critère le plus important dans la sélection des produits alimentaires pour une grande majorité, on estime que la santé, la provenance, le bien-être animal et la transparence sont quatre valeurs émergentes modulant de plus en plus le comportement des consommateurs en 2016.

Dans les années à venir, la catégorie des aliments biologiques continuera d'être l'un des segments de produits spécialisés les plus recherchés, tout comme les produits régionaux et du terroir⁵. L'on risque aussi d'assister à une explo-

sion de la catégorie des produits santé et de spécialité. De même, les considérations entourant le bien-être animal seront un enjeu de plus en plus important pour le consommateur moderne⁵. Par contre, tous ces facteurs émergents vont nécessairement affecter à la hausse le prix moyen du panier alimentaire dans les années à venir, puisque l'on sait que les aliments biologiques, les aliments « mieux pour vous », les produits régionaux et du terroir ou les aliments écoresponsables « *ecofood* » coûtent généralement plus cher.

UN PANIER SANTÉ : COMMENT RÉAGIR DEVANT LA HAUSSE DU PRIX DES DENRÉES ALIMENTAIRES

Devant la hausse continue du prix des denrées alimentaires de base, comment le consommateur québécois peut-il tout de même bien s'alimenter sans pour autant se ruiner ?

Dans un premier temps, tentons de dresser un portrait général du panier d'épicerie « santé ». Votre panier hebdomadaire devrait vous permettre de manger au moins un légume vert foncé et orangé chaque jour. Les choix pullulent au rayon des fruits et légumes avec une offre grandissante de produits végétaux hautement nutritifs de coloration vert foncé et orangé. Pour n'en nommer que quelques-uns, notons le fameux chou frisé, la bette à carde, les divers légumes-feuilles tels que la roquette, la mâche, les multiples variétés de courges, la patate douce et les betteraves d'un éventail de couleurs allant du rouge violacé au jaune orangé. Bonne nouvelle, les hausses des températures semblent influencer positivement la culture de la betterave et celle des diverses variétés de choux cultivés en sol québécois. Gardez toujours en tête qu'en achetant les produits de saison, vous limiterez votre consommation de produits d'importation vulnérables aux fluctuations du dollar et du prix du baril de pétrole en plus de limiter l'empreinte écologique des fruits et légumes consommés. Pour s'approvisionner en produits locaux, rien de mieux que de visiter votre marché public vous permettant de vous approvisionner directement des producteurs de votre région. Vous êtes hors saison ? Profitez-en pour consommer les fruits et

légumes surgelés. Contrairement à la croyance populaire, souvent surgelés directement au champ, ces produits ont conservé leur qualité nutritionnelle en quasi-totalité. Prévoyez chaque semaine de consommer plusieurs repas constitués de substituts de viande et assurez-vous de consommer au moins deux portions de poisson chaque semaine. Sachez que parmi les catégories alimentaires les moins influencées par la valeur du dollar, on retrouve les poissons et les fruits de mer.

En effet, comparativement au bœuf, ceux-ci ont connu une hausse de prix négligeable (+2,4 %) en 2015, comparativement à 9 % pour le bœuf. En plus, la consommation de poisson vous assure un apport de lipides de bonne qualité (oméga-3) !

Autre option intéressante en alternative aux produits carnés : les légumineuses. D'ailleurs, l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture a déclaré que 2016 serait l'année internationale des légumineuses ! Riches en protéines et ayant une faible influence sur les changements climatiques, la culture des légumineuses est une culture propre.

EN CONCLUSION

Idéalement, pour vous assurer d'économiser chaque semaine, faites toujours une liste d'épicerie et planifiez vos repas selon les aliments de saison et les promotions affichées en circulaire. Souvenez-vous que le prix des fruits et légumes est très variable selon l'offre et la demande. Magasinez les meilleurs prix en comparant chaque semaine les offres proposées par les différentes chaînes alimentaires afin d'éviter de payer trop cher pour un même produit. Sachez que des écarts importants pour un même produit sont souvent observés selon les bannières (ex. : chou-fleur à 1,99 \$ vs 4,49 \$). Limitez dans la mesure du possible vos achats alimentaires aux membres des aliments des quatre groupes alimentaires. Ce faisant, vous vous prémunissez contre la consommation excessive d'aliments transformés riches en sucres, en sel et en lipides de mauvaise qualité, souvent beaucoup plus chers considérant le prix par portion que la version cuisinée maison. Ne faites jamais votre épicerie le ventre vide ! En achetant ce dont vous avez réellement besoin seulement, vous limiterez le gaspillage alimentaire, une source

importante de dépenses inutiles (évaluées à 1 500 \$/an) pouvant facilement être évitée par une bonne planification des repas. 🍽️

RÉFÉRENCES

1. MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE, DES PÊCHERIES ET DE L'ALIMENTATION DU QUÉBEC (MAPAQ). *Bottin statistique de l'alimentation : Édition 2013*, 2013.
2. CHARLEBOIS SYLVAIN, et collab. *Rapport sur les prix alimentaires à la consommation 2016*, The Food Institute of Guelph University, 2015.
3. DOLLÉ, J.B., et collab. *Élevage bovin et changement climatique*, 2015.
4. SINGH, B., et collab. « Influence d'un changement climatique dû à une hausse de gaz à effet de serre sur l'agriculture au Québec », *Atmosphere-Ocean*, n° 34, vol. 2, 1996, p. 379-399.
5. MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE, DES PÊCHERIES ET DE L'ALIMENTATION DU QUÉBEC. *Étude de la dynamique et des tendances des marchés au sein du secteur agroalimentaire québécois*, 2009, 106 pages.



Experte en sciences et en technologie alimentaire, la **D^e Valérie Conway** amorce une nouvelle carrière en tant que chroniqueuse et conférencière en promotion de la santé. Suivez Valérie sur le Web au www.valerieconway.com.

PUBLICITÉ
1/2 HZ
JOM