

Émergence d'un nouvel indicateur pour un budget alimentaire décent des foyers québécois

Jean-Philippe Laperrière et Mylène Thériault

Volume 32, numéro 1, 2023

URI : <https://id.erudit.org/iderudit/1099972ar>

DOI : <https://doi.org/10.1522/revueot.v32n1.1555>

[Aller au sommaire du numéro](#)

Éditeur(s)

Université du Québec à Chicoutimi

ISSN

1493-8871 (imprimé)

2564-2189 (numérique)

[Découvrir la revue](#)

Citer cet article

Laperrière, J.-P. & Thériault, M. (2023). Émergence d'un nouvel indicateur pour un budget alimentaire décent des foyers québécois. *Revue Organisations & territoires*, 32(1), 94–115. <https://doi.org/10.1522/revueot.v32n1.1555>

Résumé de l'article

Depuis les années 1950, la place de l'alimentation dans le budget des ménages québécois se réduit continuellement, en concurrence avec d'autres postes budgétaires. Or, la pandémie de COVID-19 et l'inflation qui en découle ont changé la donne, notamment pour les plus précaires. Afin de comprendre le budget alimentaire des ménages, deux approches sont traditionnellement mobilisées. La première évalue ce que les foyers dépensent en moyenne, en fonction de produits de base pour leur alimentation. La seconde calcule ce que devrait coûter une alimentation saine. Ces deux approches sont utiles, mais elles occultent la situation des ménages les plus pauvres ainsi que les goûts et les cultures alimentaires. Cet article veut présenter la réflexion et les résultats originaux d'une enquête exploratoire réalisée dans le milieu communautaire de la région métropolitaine de Montréal. Ce que nous appellerons le budget alimentaire décent est un nouvel indicateur pour appréhender le coût d'une alimentation plus en accord avec les goûts et les cultures alimentaires. Ce travail veut ouvrir la voie à de nouvelles revendications pour l'alimentation des foyers à faibles revenus.



Dossier spécial

Émergence d'un nouvel indicateur pour un budget alimentaire décent des foyers québécois

Jean-Philippe Laperrière^a, Mylène Thériault^bDOI : <https://doi.org/10.1522/revueot.v32n1.1555>

RÉSUMÉ. Depuis les années 1950, la place de l'alimentation dans le budget des ménages québécois se réduit continuellement, en concurrence avec d'autres postes budgétaires. Or, la pandémie de COVID-19 et l'inflation qui en découle ont changé la donne, notamment pour les plus précaires. Afin de comprendre le budget alimentaire des ménages, deux approches sont traditionnellement mobilisées. La première évalue ce que les foyers dépensent en moyenne, en fonction de produits de base pour leur alimentation. La seconde calcule ce que devrait coûter une alimentation saine. Ces deux approches sont utiles, mais elles occultent la situation des ménages les plus pauvres ainsi que les goûts et les cultures alimentaires. Cet article veut présenter la réflexion et les résultats originaux d'une enquête exploratoire réalisée dans le milieu communautaire de la région métropolitaine de Montréal. Ce que nous appellerons le *budget alimentaire décent* est un nouvel indicateur pour appréhender le coût d'une alimentation plus en accord avec les goûts et les cultures alimentaires. Ce travail veut ouvrir la voie à de nouvelles revendications pour l'alimentation des foyers à faibles revenus.

Mots-clés : Budget alimentaire, sécurité alimentaire, bonne alimentation, panier de consommation (MPC), panier de provision nutritif

ABSTRACT. Since the 1950s, the place of food in the budget of Quebec households has been continuously reduced, in competition with other budget items. However, the COVID-19 pandemic and the resulting inflation have changed the situation, especially for the most precarious. To apprehend the household food budget, two approaches are traditionally used. The first assesses what households spend on average, based on basic food items. The second calculates what a healthy diet should cost. These two approaches are useful, but they ignore the situation of the poorest households, as well as tastes and food cultures. This article aims to present the reflection and the original results of an exploratory survey carried out in the community environment of the metropolitan region of Montreal. What we will call the *decent food budget* is a new indicator for understanding the cost of a diet that is more in line with tastes and food cultures. This work aims to pave the way to new demands for food in low-income households.

Keywords: Food Budget, Food security, Good nutrition, Market Basket Measure (MBM), Nutritious Food Basket

Introduction

Depuis le printemps 2022, le prix de nos aliments est l'objet de plusieurs débats dans les médias et les journaux. Il y est dit que l'inflation est galopante, ce qui fait craindre le pire pour la sécurité alimentaire des foyers québécois (Faniel, 2022). D'ailleurs, au Québec, les requêtes d'aide alimentaire sont croissantes dans l'ensemble du réseau

des comptoirs alimentaires, qui peinent aussi à répondre à la demande (Munger et collab., 2022). Ailleurs au Canada, la situation est comparable, comme le confirme le *Bilan-Faim 2022*, publié par Banques alimentaires Canada :

En mars 2022, les banques alimentaires du Canada ont enregistré près de 1,5 million de visites, soit le taux d'utilisation le plus élevé

^a Directeur chez Concertation en sécurité alimentaire de Saint-Léonard et chargé de cours, Université du Québec à Montréal

^b Chargée de projets chez Concertation en sécurité alimentaire de Saint-Léonard

jamais enregistré au mois de mars, malgré le taux de chômage le plus faible jamais enregistré durant ce même mois. (Banques alimentaires Canada, 2022, p. 3)

Cette situation est d'autant plus préoccupante que le Québec a vu cette année son salaire minimum augmenter et s'approcher des 15 \$ l'heure, qui sont revendiqués depuis longtemps (Marin, 2016). D'ailleurs, en mai 2023, le salaire minimum sera haussé à 15,25 \$ (ministère du Travail, 2023).

Or, malgré le contexte de plein emploi et une augmentation des salaires, la classe moyenne a de plus en plus de difficulté à répondre à ses besoins alimentaires. Selon le Dispensaire diététique de Montréal (2022), la hausse des prix ferait en sorte qu'il coûte aujourd'hui 15 % de plus qu'auparavant pour bien se nourrir.

Selon nous, cette situation préoccupante oblige une réflexion renouvelée sur le coût des aliments de base et sur la part de l'alimentation dans le budget des ménages québécois parce qu'avec l'augmentation générale du coût de la vie, notamment de certains postes de dépenses non compressibles comme le logement (Larin, 2022), il y a des impacts sur le portefeuille des ménages, en particulier en ce qui a trait à leur budget alimentaire.

Cette situation s'observe même dans les classes plus aisées. Si les *Bilans-faim* du Québec et du Canada nous apprennent qu'il y a de plus en plus de demandes d'aide alimentaire chez les personnes qui ont un emploi, il semblerait que même les foyers aux revenus plus importants courent les bas prix dans les « épicerie au rabais », dans ce contexte généralisé de hausse des coûts de l'alimentation (McEvoy, 2022).

Tous ces constats nous poussent à la réflexion et nous amènent à la question principale qui guide cet article : Qu'est-ce qu'une « bonne » alimentation et combien coûte-t-elle ? Comme nous le verrons, la réponse à cette question est complexe parce qu'elle peut être abordée de plusieurs manières. Comme nous le montrerons, il existe déjà des réponses, mais toujours insatisfaisantes parce qu'elles occultent la complexité de la question.

D'abord, répondons immédiatement à la première partie de cette question : qu'est-ce qu'une « bonne » alimentation ? Contrairement à ce qui pourrait être pensé, la nourriture n'est pas un bien de consommation comme les autres. En premier lieu, parce qu'elle est nécessaire à la vie, elle doit répondre aux nécessités du corps en matière d'énergie (calories) et de nutriments (protéines, glucides, lipides, etc.). C'est ce qui définit la « saine » alimentation. Ensuite, elle doit répondre aux besoins socioculturels de l'individu, c'est-à-dire s'inscrire dans son répertoire alimentaire. Celui-ci est le fruit d'un long processus qui peut évoluer dans le temps. Il comprend les apprentissages, les expériences personnelles, etc. Cela explique « pourquoi nous ne consommons pas tout ce qui est biologiquement comestible » (Fischler, 1993, p. 27). C'est ce que sous-entend la « bonne » alimentation, bien qu'elle ne s'oppose pas à la première définition.

1. La sécurité alimentaire

1.1 Bref historique de sa définition

Depuis la pandémie de COVID-19, la sécurité alimentaire et ses enjeux sont une préoccupation renouvelée dans nos sociétés (Polsky et Garriguet, 2022). Longtemps et un peu partout dans le monde, ce sont les catastrophes naturelles qui inquiétaient les décideurs et la population parce qu'il y avait des risques réels de manque de nourriture (Flandrin, 2000). Or, on ne peut pas dire que cela se soit vraiment produit durant la pandémie au Québec, même si les fluctuations de stocks observées dans les marchés d'alimentation ont ravivé la peur du manque au sein de la population.

Le concept de sécurité alimentaire a été défini pour la première fois en 1974, à Rome, dans le cadre de la 1^{re} Conférence mondiale de l'alimentation de l'ONU, dans un contexte de croissance généralisée de la population et dans une perspective de droit à l'alimentation. Depuis ce moment, la sécurité alimentaire a pour objectif de s'assurer que toute personne doit « disposer, à chaque instant, d'un niveau adéquat de produits de base pour satisfaire la progression de la consommation

et atténuer les fluctuations de la production et des prix » (Bricas, 2012, p. 1226). Bien que cette définition ramène aux individus l'accès aux aliments, la perspective est plus large puisque, lorsqu'on calcule « la faim », il est question de la quantité totale de nourriture en rapport avec la population totale. Autrement dit, un pays peut répondre à la faim de sa population lorsqu'il produit assez de nourriture pour s'acquitter de la somme des denrées nécessaires pour la nourrir. Or, ce calcul est beaucoup trop général parce qu'il est populationnel : on constate rapidement que la nourriture n'est pas nécessairement distribuée équitablement, ce qui veut dire qu'une production suffisante n'assure pas la fin de la faim (Bricas, 2012).

C'est à partir des années 1990 que la sécurité alimentaire devient un concept plus courant. De plus, un changement paradigmatique s'opère en 1996 lors du sommet *Food for all*. Dorénavant, l'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) précise que la sécurité alimentaire existe seulement lorsque tous les êtres humains ont, à tout moment, un accès physique et économique à une nourriture suffisante, saine et nutritive leur permettant de satisfaire leurs besoins énergétiques et leurs préférences alimentaires pour mener une vie saine et active (Bricas, 2012). Cette nouvelle perspective s'exprime dans la devise de l'organisation inscrite dans son logo, soit *Fiat panis*, qui veut dire « Qu'il y ait du pain ». Cette expression serait un clin d'œil à la phrase d'origine biblique *Fiat lux*, qui signifie « Que la lumière soit », en référence au premier jour du monde.

Ce basculement a été rendu possible grâce aux travaux novateurs, dans la décennie 1980, de l'économiste indien Amartya Sen, qui a démontré qu'il ne suffit pas aux pays ou à la terre de produire suffisamment. Pour assurer la sécurité alimentaire de chacune et chacun, la population doit avoir accès à ce qui lui permettra de se nourrir. Ce peut être l'accès à la terre (et les moyens de production) pour qu'elle puisse produire sa nourriture, sinon l'accès à des revenus suffisants pour l'acheter (Bricas, 2012).

Cette nouvelle perspective a permis de révéler une distinction géographique de la pauvreté, c'est-à-dire entre les villes et les campagnes, notamment parce que les premières n'ont pas accès à la terre ou y ont peu accès, ce qui les rend dépendantes du marché et de ce que leur offrent les campagnes. En outre, cette vulnérabilité liée à l'accès physique est exacerbée par la fluctuation des prix puisque les personnes habitant les villes sont nécessairement des acheteuses, ce qui s'inscrit dans les modes de vie urbains. Ces observations ont été essentielles à la nouvelle définition de la FAO de 1996 (Bricas, 2012).

1.2 L'individu, la nouvelle référence

Dans cette nouvelle perspective de la sécurité alimentaire, c'est l'individu qui est la référence. Autrement dit, l'accès aux produits et à la terre n'est plus globalisé, mais ramené aux individus uniques. Dans le même esprit, on évalue aussi la pauvreté à l'accès économique, ce qui veut dire, dans le cas de l'alimentation, à la mesure du panier de consommation (MPC). Selon Statistique Canada (2022) :

Les seuils de la MPC représentent, selon des qualités et des quantités déterminées, le coût de la nourriture, des vêtements, du logement, du transport et des autres nécessités pour une famille de référence composée de deux adultes et deux enfants. (paragr. 1)

Ainsi et dorénavant, l'alimentation est un bien de consommation comme les autres. Puisqu'elle s'inscrit totalement dans la libéralisation des échanges, on mise sur la croissance économique et sur la mondialisation des circuits de distribution pour assurer la disponibilité des produits au plus grand nombre, ce qui fait le lien avec la première définition de la sécurité alimentaire de 1974.

En outre, puisque l'achat de denrées est presque obligé, notamment en ville, le filet de sécurité sociale permettra aux plus pauvres un accès économique aux denrées maintenant physiquement disponibles, mais au prix courant. Or, Statistique Canada (2020) a un autre outil pour évaluer la sécurité alimentaire. Il est utilisé dans la mesure du panier de consommation (MPC), soit le panier de provisions nutritif :

Un instrument d'enquête utilisé par différents paliers de gouvernement et d'autres intervenants pour surveiller le coût et l'abordabilité d'une saine alimentation. Le panier de provisions comprend une soixantaine d'aliments nutritifs, ainsi que leur quantité, pour des individus appartenant à différents groupes d'âge-sexe. (paragr. 3)

D'ailleurs, dans tous les aspects de la consommation de biens et de services, ces calculs reposent sur des moyennes et sur des normes de consommation, c'est-à-dire ce qu'on considère comme la base. On évalue donc ce qu'on juge nécessaire pour les individus et les foyers types (généralement deux adultes et deux enfants) pour l'ensemble des consommations. Ainsi, pour le logement, on utilise les coûts moyens des habitations en fonction de ce qui est jugé comme essentiel (deux ou trois chambres ainsi que l'électricité pour le chauffage, l'eau et le fonctionnement des électroménagers). Pour le transport en ville, on ajoute des frais de transport en commun lorsque le lieu de résidence le permet, sinon des coûts associés à l'utilisation d'un véhicule automobile modeste pour les régions non desservies. Enfin, on ajoute aussi d'autres biens et services jugés de base, comme les vêtements.

Si nous revenons à l'alimentation, ces calculs misent sur ce qui est conforme avec le *Guide alimentaire canadien* et sur l'alimentation de base, pour ne pas dire sur le strict nécessaire, mais ne tiennent pas compte des variables que font intervenir différentes cultures et identités alimentaires. Par exemple, le panier de provisions nutritif compte des fruits et légumes frais ou surgelés « couramment consommés par les Canadiens », des sources de protéines animales et végétales fraîches ou en conserve, des aliments à grains entiers et seulement trois sources de lipides : l'huile végétale, la mayonnaise et la margarine (Statistique Canada, 2020). Cela démontre que le répertoire alimentaire des individus, fruit de la socialisation, des expériences individuelles et de la culture, n'intervient pas dans le calcul. Par exemple, il ne comprend pas le beurre ou l'huile d'olive, les herbes aromatiques, l'agneau, la semoule de blé (couscous), etc.; tous des produits couramment utilisés dans de nombreuses cuisines du monde. Peut-on parler de nourriture de

la même manière que tout autre bien de consommation, même les plus nécessaires?

2. Le coût d'une bonne alimentation

2.1 Deux expériences dans des foyers plus aisés

De notre point de vue, l'alimentation est distincte des autres objets de consommation, dans sa nature profonde. En ce sens, le concept de « bonne » alimentation réfère à la « saine » alimentation en y ajoutant le concept de répertoire alimentaire. Cela nous oblige à repenser la question : Quel est le coût d'une bonne alimentation, c'est-à-dire qui est en accord avec les goûts personnels et les cultures alimentaires qui ont construit des répertoires et des identités, et ce, sans exclure pour autant les normes alimentaires et diététiques produites par la science moderne qui orientent la bonne alimentation sur l'axe des considérations nutritionnelles?

Avant la pandémie de COVID-19, l'alimentation pouvait être perçue comme chère. Elle l'est encore plus aujourd'hui puisque, comme nous l'avons mentionné, l'inflation récente du coût de l'alimentation est évaluée à plus de 15 %. Or, malgré ce consensus, il y aura toujours des gens pour qui tout est une question de responsabilité individuelle et de rationalisation budgétaire occultant les facteurs systémiques. C'est notamment le cas d'un débat couvert dans les médias en 2018 sur la possibilité de se nourrir avec 75 \$ par semaine. L'entrepreneur québécois François Lambert avait alimenté la controverse en insistant sur la facilité de se nourrir avec ce budget bien frugal (Proulx, 2018).

Pour illustrer ce débat, le *Journal de Montréal* (Dumont, 2018) avait demandé à une famille plus aisée de quatre personnes de se prêter au jeu pendant un mois et de couper de moitié son budget alimentaire. Ce foyer dépensait en moyenne 450 \$ à 500 \$ par semaine (112,50 \$ à 125,00 \$ par personne par semaine, soit 16,07 \$ à 17,86 \$ par jour) en 2018 pour s'alimenter, ce qui représentait 25 % de ses revenus. Pour l'exercice, il devait le réduire à 210 \$ par semaine (52,50 \$ par personne par semaine, soit 7,50 \$ par jour), ce qui voulait dire 15 % de ces mêmes revenus.

Selon la famille, cette expérience n'a pas été aisée, non pas parce qu'elle n'avait pas pu manger à sa faim, mais parce que son régime s'était grandement uniformisé et était devenu plus monotone. Ainsi, elle avait consommé moins de viande, de lait et de produits laitiers, et les deux enfants avaient dû rationaliser leur collation. En outre, cet exercice s'était révélé beaucoup plus chronophage et avait demandé beaucoup d'énergie parce que, pour réduire le coût de son alimentation, cette famille avait dû étudier les prix dans les circulaires des supermarchés et cuisiner beaucoup plus à partir des produits de base. Elle a aussi souligné une hausse marquée de la charge mentale et du déplaisir en général. Bref, les membres de cette famille étaient restés sur leur faim, même si leurs besoins de base étaient réputés avoir été comblés, parce que les plaisirs gourmands n'étaient pas possibles avec ce budget.

On pourrait dire que cet exercice réalisé par une famille plus aisée a démontré que manger avec peu de moyens financiers est en rupture avec les styles de vie aujourd'hui valorisés, notamment par ce qu'on pourrait appeler la bourgeoisie, c'est-à-dire la classe socioéconomique qui donne le ton de la consommation et des styles de vie (Laperrière, 2021).

Plus récemment, et toujours dans la même optique de quantifier le prix de son alimentation, un couple «aisé» a fait l'exercice de comptabiliser tous les aliments qu'il consommait dans une année, sans se priver. Son objectif était de savoir quels étaient leurs besoins réels en nourriture, dans une visée d'autonomie alimentaire. Le résultat de son analyse est paru dans *Le Devoir* en mars 2022 (Champagne, 2022). En un an, ce couple a dépensé environ 12 500 \$ en alimentation, soit une moyenne hebdomadaire de 120,19 \$ ou quotidienne de 17,12 \$ par personne.

Dans les deux situations susmentionnées, nous pouvons constater que les chiffres se répètent, voire se confirment, c'est-à-dire que les foyers qui ne se privent pas (mais sans excès) dépensent, en moyenne, de 17 \$ à 18 \$ par personne par jour. Notons que ces deux expériences ont été faites avant la poussée inflationniste que semble avoir causée la pandémie de COVID-19.

2.2 Le calcul du Dispensaire diététique de Montréal

Une autre piste nous permet de réfléchir à la possibilité de manger avec peu, tout en soulignant les difficultés éprouvées ou les contraintes que cela requiert.

Depuis les années 1950, le Dispensaire diététique de Montréal calcule régulièrement le coût du panier à provisions nutritif (PPN), lequel serait «apte à satisfaire, à faible coût, les besoins nutritionnels des individus selon l'âge, le sexe et les conditions physiologiques qui les influencent» (Duquette et collab., 2006, p. 1). Son calcul repose sur les calories nécessaires pour assurer la maintenance du corps, ce qui veut dire qu'en fonction du genre, de l'âge et de certaines conditions (p. ex., la maternité ou l'allaitement), ces besoins peuvent varier.

Dans cet esprit, si l'on exclut les enfants de moins de 4 ans, ce sont les filles de 4 à 8 ans qui ont besoin du moins de calories (1930 calories quotidiennes) et les garçons adolescents de 14 à 18 ans qui ont les besoins les plus grands (3265 calories quotidiennes) (Dispensaire diététique de Montréal, 2021). Retenons que les besoins caloriques d'un individu peuvent passer du simple au double.

Le calcul du PPN de mai 2021 (Dispensaire diététique de Montréal, 2021) reporte ces besoins caloriques dans la nourriture. Il permet donc d'évaluer le coût minimal d'un régime nutritif. En mai 2021, celui-ci est de 9,21 \$ par jour pour une famille type de quatre personnes qui compte un homme (31-50 ans), une femme (31-50 ans), un garçon (14-18 ans) et une fille (9-13 ans). Reporté sur une semaine, ce coût représente 257,88 \$ pour cette famille type. Ce calcul corrobore ce qui avait été démontré trois ans plus tôt dans le *Journal de Montréal* (Dumont, 2018) : il est possible de s'alimenter avec un budget modeste.

Or, le Dispensaire diététique de Montréal le précise, pour cela, il faut réduire sa consommation de viande, miser sur les végétaux et cuisiner le plus possible. En outre, dans le calcul de mai 2021, les biscuits commerciaux étaient découragés au profit

de ceux faits maison. Ce qui a été relevé par la famille de l'expérience du *Journal de Montréal* (Dumont, 2018) se confirme donc : plus de travail, ce qui implique aussi plus de charge mentale. Enfin, puisque ce budget repose sur les calories réputées nécessaires au maintien du corps, il n'est pas question de petits plaisirs ou de gourmandises. En outre, les régimes particuliers sont exclus, tout comme les personnes adultes ou les enfants qui seraient très actifs; un régime quotidien de 2000 à 3000 calories est celui d'une personne assez sédentaire (Ledoux et collab., 2009). De plus, il nous semble que les catégories utilisées par le Dispensaire sont très stéréotypées, en ce qui a trait à la description d'une famille type (très hétéronormative) et à la distinction des besoins énergétiques selon le genre : que fait-on des jeunes filles sportives ou des adolescents studieux?

Enfin, le calcul est aussi ajusté en fonction de la taille du foyer. Ainsi, une personne seule peut augmenter l'allocation quotidienne (c.-à-d. le calcul) de 20 %, ce qui veut dire qu'elle pourrait s'en sortir avec 78 \$ par semaine (11,14 \$ par jour). Dans le même esprit et pour corriger les économies d'échelle, un couple ou deux personnes peuvent augmenter l'allocation quotidienne de 10 % et un foyer de trois personnes de 5 % parce que le calcul repose sur la famille type (c.-à-d. un couple hétérosexuel de deux adultes et deux enfants, dont un garçon et une fille).

Par la suite, le Dispensaire diététique de Montréal (2022) a fait une mise à jour de ces chiffres, notamment dans le contexte de l'inflation. De plus, il a mis à jour son outil : le panier à provisions nutritif (PPN) est devenu le panier à provisions nutritif et économique (PPNE). En octobre 2021, le coût minimal d'un PPNE pour une famille type (comme décrite précédemment) est de 11 286,81 \$ par année ou 7,73 \$ par personne par jour. En juillet 2022, à cause de l'inflation, ce calcul a été majoré à 12 987,35 \$ par an ou 8,90 \$ par personne par jour. Ainsi, le Dispensaire diététique de Montréal juge qu'une famille type, notamment pour les foyers modestes, peut se nourrir sainement pour la moitié du prix révélé par les expériences faites par des foyers plus aisés.

2.3 La place de l'alimentation et le salaire viable

Depuis quelques années, l'Institut de recherche et d'informations socioéconomiques (IRIS), qui se définit comme étant progressiste et qui a pour mission de veiller à « la défense de l'intérêt collectif et à la promotion de la solidarité humaine, au détriment de l'individualisme et de la concurrence » (IRIS, 2023, s. p.), produit de manière régulière des rapports sur ce qu'il qualifie de *revenu viable*. Ce calcul n'est pas celui du revenu minimal, mais bien celui d'un revenu qui permet de répondre à des normes plus élevées de vie. Or, si, pour l'ensemble du calcul (p. ex., le logement et les services), l'organisme se réfère à des moyennes tout à fait viables, dans le cas de l'alimentation, il se réfère aux calculs que nous avons présentés, soit celui du panier de provisions nutritif du gouvernement canadien ou celui du Dispensaire diététique de Montréal. Comme nous l'avons vu, ces outils et indicateurs, quoique bien utiles, préconisent le minimum, c'est-à-dire le strict nécessaire nutritionnel, alors que l'IRIS affirme défendre des conditions de vie plus agréables. En outre, il est nécessaire de préciser que ces calculs du budget alimentaire sont nécessairement en accord avec les normes officielles publiées par le *Guide alimentaire canadien* (Santé Canada, 2023), à qui on peut reprocher, dans une perspective d'ouverture à la diversité culturelle défendue par l'IRIS, de faire la promotion des aliments « blancs » (Duignan, 2019).

Pour revenir aux calculs présentés par l'IRIS et sans aborder l'ensemble des considérations qu'il soulève, nous retiendrons que, pour un ménage composé d'une seule personne, en 2021, le revenu viable annuel est de 28 783 \$, pour Montréal (Hurteau et collab. 2021, p. 9). De ce budget, 18,2 % devraient être consacrées à l'alimentation, soit 5243 \$. Pour une personne seule, le revenu viable tient compte de sorties au restaurant, ce qui veut dire que 832 \$ peuvent être réservés à ces activités et 4411 \$ pour l'achat de nourriture au marché. Si l'on ramène ces chiffres sur une semaine pour faciliter leur analyse, cela veut dire 84,82 \$ par semaine pour la nourriture et 16,00 \$

pour les aliments achetés au restaurant. Bref, on parle d'un budget d'environ 14,40 \$ par jour pour s'alimenter.

Pour un ménage composé de deux adultes et deux enfants (ce qui semble la norme pour une famille dans l'ensemble des calculs), l'IRIS propose comme revenu viable annuel 61 884 \$, pour Montréal (Hurteau et collab. 2021, p. 12). Dans ce cas-ci, l'alimentation occupe 21,1 % du budget de la famille, c'est-à-dire 13 044 \$, soit 1087 \$ par mois ou, grosso modo, 250 \$ par semaine (ce qui comprend des sorties au restaurant pour environ 31,85 \$) (Hurteau et collab. 2021b, p. 7). On parle ainsi d'un montant d'environ 8,96 \$ par personne par jour.

Notons que le budget journalier d'une personne seule est plus élevé que celui des personnes qui font partie d'une famille, car les familles bénéficient d'une économie d'échelle en préparant des repas en plus grande quantité.

Or, comme nous l'avons vu avec la famille de 2018, pratiquer cette ascèse est possible, mais elle oblige beaucoup de travail et peut être très insatisfaisante – voire frustrante –, vu la charge mentale qui en découle et qui n'est pas valorisée dans les styles de vie d'aujourd'hui. De plus, ces budgets sont plus bas que ceux observés dans la réalité, c'est-à-dire que, selon les deux expériences susmentionnées, le budget alimentaire des ménages qui ne se privent pas est d'environ 17 \$ à 18 \$ par personne par jour. Finalement, notons aussi que le budget proposé pour les sorties et les restaurants est tout aussi invraisemblable.

3. Les dépenses des ménages et l'alimentation

3.1 Un bref regard historique

En Europe, le budget des ménages intéresse les pouvoirs publics depuis le xix^e siècle. Pensons aux travaux fondateurs de Maurice Halbwachs (Lhuissier, 2017). Cet intérêt soudain pour le quotidien de la population n'est pas fortuit, mais corrélé aux préoccupations de santé des foules parce que s'observe alors une évolution des styles

de vie dans les sociétés industrielles en pleine croissance. Celle-ci est tout particulièrement le fruit de la migration de gens de la campagne vers les villes, où se développe une économie des services.

Cette croissance du secteur tertiaire, c'est aussi celle du développement d'une société du loisir et son corollaire, la consommation. Les personnes qui habitent les villes doivent dorénavant acheter ce dont elles ont besoin et l'alimentation ne fait pas exception à ces nouvelles pratiques. D'ailleurs, cela justifie le développement des marchés publics pour répondre aux besoins des villes. La population citadine achète donc de plus en plus ce qu'elle consomme, ce qui a différentes conséquences sur son répertoire alimentaire. Puisque celui-ci s'élargit et n'est plus restreint à l'autoproduction, l'alimentation devient ainsi un poste de dépenses parmi d'autres. Cette tendance s'est accentuée jusqu'à nos jours. Bien que manger soit nécessaire, la vie urbaine offre de nombreuses options complémentaires (Régnier et collab., 2006; Williot et Fumey, 2021).

Au début du xx^e siècle, de nouveaux discours hygiéniques en vogue véhiculent notamment l'idée que la taille et l'état sanitaire d'une nation sont en fait sa force. Dans cette perspective, le courant américain de la *New Public Health* met en marche des programmes ciblés sur certains enjeux par le biais de l'éducation populaire, dont la médecine préventive, ce qui marque l'importance de la responsabilité individuelle.

À la même époque, au Canada, le ministère canadien de la Santé est créé en 1919, puis le Conseil canadien de la nutrition en 1937. Ainsi naissent de nouvelles préoccupations dans l'esprit des décideurs. C'est alors qu'une enquête est déclenchée de 1938 à 1941, laquelle démontre que plusieurs familles canadiennes ne répondent pas à leurs besoins alimentaires essentiels. Jusqu'alors, les nombreuses mesures d'hygiène récemment mises en pratique avaient réduit la mortalité dans les populations. Or, ce gain cachait aussi un enjeu social important puisque 60 % de la population était en dénutrition, et ce, dans un contexte de guerre. Comme nous venons de le dire, à l'époque,

la prise de conscience de la santé d'une population était garante de sa force.

À la même époque, un petit renversement s'opère. Les dernières avancées de la science montrent qu'il faut changer son regard sur l'alimentation. Dorénavant, il ne sera plus question de besoins minimaux, mais de besoins optimaux, c'est-à-dire un régime qui permet de conserver au mieux la santé du corps.

Dans cet esprit, en 1942, le premier guide alimentaire est produit : *Règles alimentaires officielles du Canada*. Son objectif est d'orienter la sélection des aliments et de promouvoir une alimentation saine chez les Canadiennes et Canadiens. Si les consignes ont évolué au rythme des huit refontes du document parce qu'elles sont le fruit de nouveaux consensus sur la saine alimentation, son objectif reste le même. En outre, bien qu'il soit critiqué pour différentes raisons, ce document reste la norme en matière de saine alimentation au Canada et, par conséquent, au Québec (Laperrière, 2021¹). Comme nous l'avons vu, c'est ce qui a guidé les calculs du budget alimentaire.

3.2 La loi d'Engel

En 1857, le statisticien allemand Ernst Engel énonce une loi à la suite de différentes expériences empiriques. Ses observations montrent que « la dépense d'alimentation augmente en valeur absolue avec le revenu, mais diminue en proportion du total des dépenses. Ainsi, plus une famille est pauvre, plus la part de la dépense alimentaire est importante » (Régnier et collab., 2006, p. 51).

Quelques années plus tard, Engel nuance ses conclusions et précise que « la part d'alimentation dans le budget reste élevée parce que les familles consomment des produits de meilleure qualité et plus coûteux » (Régnier et collab., 2006, p. 51).

Pour notre démonstration, nous retiendrons qu'Engel ne voulait pas tant produire une loi qu'illustrer une tendance lourde, qui, comme nous l'expliquerons, s'observe encore empiriquement. De plus, Engel montre que la qualité des aliments est importante et que les foyers, même modestes,

peuvent y donner une meilleure place dans leurs dépenses, si leurs revenus le permettent.

3.3 La part de l'alimentation dans le budget des ménages au xx^e siècle

Dans les années 1950, en France, avant que ce genre d'étude soit fait ici au Canada, la consommation alimentaire des classes moyennes, voire pauvres, est surtout caractérisée par des produits réputés « pauvres », c'est-à-dire des céréales, la pomme de terre et tous les féculents. À cette époque, les produits réputés « riches » (p. ex., le sucre, les graisses, la viande et le lait) ne sont pas encore très présents sur les tables de la classe populaire. Or, les choses changent à partir de cette période.

Entre 1950 et 1960, la part du budget consacré à l'alimentation baisse de 49 % à 41 % parce que la consommation d'autres produits non alimentaires s'est accrue, grâce au développement de la société de consommation (Cépède et Lengellé, 1970; Régnier et collab., 2006).

Au Québec, la part du budget consacré à l'alimentation est d'environ 50 % à la fin du xix^e siècle. Dans la décennie 1930, elle est en moyenne de 34 %, avec des écarts entre 42 % et 10 %. Comme la loi d'Engel l'énonce, la part de l'alimentation diminue en fonction des revenus. Comme en France, cette diminution marquée de la part du budget alimentaire dans l'alimentation des ménages est due à l'industrialisation croissante (Durand, 2011).

Entre 1969 et 2004, cette tendance s'observe toujours et de manière encore plus importante. Ainsi, dans les ménages moyens, la part de l'alimentation passe de 28,3 % en 1969 à 19,4 % en 2004. À l'inverse, la part accordée au logement est en croissance (de 21,0 % à 24,5 %), tout comme celle du transport (de 11,5 % à 16,0 %) et des loisirs (de 7,2 % à 9,8 %). L'autre part du budget qui a décru avec le développement de la société industrielle est l'habillement, qui est passé de 10,5 % à 5,2 %. Ces chiffres sont des moyennes, mais ces fluctuations sont observables dans toutes

les classes de la société. Ainsi, si la moyenne des ménages dépensait 28,3 % de son budget pour l'alimentation en 1969, les plus pauvres y consacraient 35,2 %, contre 22,4 % chez les plus aisés. En 2004, si la moyenne est de 19,4 %, des variations s'observent entre 23,9 % et 15,3 % (Langlois, 2008).

De nos jours, selon les derniers chiffres publiés par Statistique Canada (2021), l'alimentation occupe maintenant la troisième place des dépenses des ménages (14,9 %), bien loin derrière ce qui est consacré au logement (29,3 %) et au transport (18,5 %). La tendance observée au début du xx^e siècle est donc toujours actuelle et de manière encore plus marquée.

4. Pour un budget alimentaire décent : un nouvel indicateur

Comme nous l'avons mentionné, deux perspectives officielles dominent pour évaluer le budget alimentaire. La première est le panier de provisions nutritif du gouvernement canadien, qui repose sur certains produits de base et qui permet d'appréhender comment les foyers canadiens dépensent leur argent. La seconde, le panier à provisions nutritif (PPN) du Dispensaire diététique de Montréal, s'appuie sur le calcul calorique.

Le panier de provisions nutritif du gouvernement canadien repose en grande partie sur les prix moyens des denrées et sur la place donnée à la nourriture dans le budget total d'un ménage. Sur la durée, cela montre que l'alimentation prend de moins en moins de part depuis l'époque industrielle (Langlois, 2008). Cette moyenne permet de valider la loi d'Engel, qui stipule que, lorsque le niveau de vie augmente, la part du budget réservée à l'alimentation diminue. Or, cette loi ne permet pas d'évaluer un budget minimal acceptable; elle informe seulement que les foyers les plus modestes accordent une plus grande part de leur budget à l'alimentation et qu'il y a lieu de penser qu'ils ne peuvent pas répondre à tous leurs désirs alimentaires.

À l'inverse, cette loi rend presque possible une évaluation maximale du budget alimentaire, dans la mesure que s'observe un plafonnement des

dépenses alimentaires dans les foyers les plus nantis, ce qui fait en sorte que la part du budget accordée par les plus riches à leur alimentation est en constante baisse. Autrement dit, même en incluant les mets les plus chers, il arrive un moment où un ménage ne peut pas dépenser davantage parce qu'il ne peut pas manger plus, même en incluant dans leur régime alimentaire les meilleurs produits ou les plus rares.

Il est certainement possible de surenchérir et de faire grimper sans fin sa facture d'épicerie (p. ex., avec de l'or alimentaire), mais ce n'est pas notre objet. Retenons que l'outil de la moyenne du budget alimentaire ne permet pas d'évaluer un budget alimentaire convenable, digne et décent parce qu'il ne permet pas d'appréhender les privations qui ont été faites par les plus pauvres. Bref, le mot « décent » fixe le seuil que le budget alimentaire doit franchir pour permettre aux humains de vivre dignement.

De son côté, le panier à provisions nutritif (PPN) est la méthode créée par le Dispensaire diététique de Montréal. Grâce au calcul des calories pour le maintien du corps, elle permet d'évaluer le budget alimentaire minimal pour répondre à ses besoins physiques. Cependant, comme nous l'avons déjà énoncé, l'alimentation n'est pas un produit de consommation comme les autres; elle fait notamment référence au lien social et à l'identité. Si ce calcul permet de répondre aux besoins biologiques du corps, ce minimum a peu de chances d'être satisfaisant d'un point de vue personnel; c'est pourquoi, selon nous, ce calcul peut être préjudiciable, notamment pour les cultures alimentaires. Autrement dit, un individu n'ingurgite pas seulement des calories, mais aussi tout un imaginaire qui fait référence au plaisir et à son identité, lesquels participent à sa santé.

5. Une enquête dans le milieu communautaire montréalais sur les représentations d'un budget alimentaire décent

Afin d'évaluer ce budget décent que nous voulons revendiquer, nous avons pris le parti de poser la question directement à des personnes pour savoir

ce qu'elles paient actuellement pour se nourrir, ce qu'elles aimeraient dépenser et les aliments dont elles doivent se priver. Pour ce faire, nous avons conçu un sondage informatisé et anonyme que nous avons fait circuler dans le milieu communautaire de la sécurité alimentaire. Cela nous a permis d'entrer en contact avec des gens sensibilisés aux enjeux de l'alimentation, donc plus susceptibles de connaître leurs habitudes et leurs besoins, tout en ayant des moyens plus modestes par rapport à la moyenne québécoise puisque le milieu communautaire est réputé pour ne pas offrir des salaires concurrentiels.

Ce questionnaire est composé de 18 questions :

- Les quatre premières questions sont des données sociologiques (âge, genre, identité culturelle et premières lettres du code postal);
- Viennent ensuite des questions sur la situation actuelle du foyer (revenus hebdomadaires, nombre de personnes que compte le ménage et rôle de la personne répondante dans les tâches liées à l'alimentation de son foyer);
- Les questions suivantes portent sur l'argent dépensé d'abord dans les commerces d'alimentation (épiceries, magasins à grande surface, dépanneurs, pharmacies, etc.), puis au restaurant (livraison de nourriture, repas au restaurant, repas en cafétéria, repas scolaires, achats sur le pouce, etc.) et dans les achats collectifs (cuisines collectives, restaurants communautaires, popotes roulantes, paniers de légumes, etc.). Enfin, nous avons demandé si la personne répondante avait utilisé d'autres ressources alimentaires (dons, comptoirs alimentaires, frigos communautaires, production personnelle, débrouillardise) et combien elle pensait épargner grâce à ces options;
- Nous lui avons ensuite demandé si elle avait l'impression de se priver pour boucler son budget et, si possible, de nommer ces produits non accessibles. Nous lui avons ensuite demandé si ces choix allaient à l'encontre de ses préférences, de ses croyances et de ses valeurs;
- Les trois dernières questions reprennent des dépenses alimentaires, mais dans un monde idéal,

c'est-à-dire combien la personne répondante aimerait dépenser dans les commerces d'alimentation, les restaurants et les achats collectifs.

Notre enquête n'a pas la prétention d'être représentative d'un point de vue statistique, vu la taille de notre échantillon. En revanche, elle a été réalisée avec méthode, ce qui nous permet de penser que nos résultats avancent de nouvelles hypothèses et ouvrent sûrement la voie à des méthodes novatrices pour évaluer le budget alimentaire idéal des foyers québécois.

6. Les résultats de l'enquête

Grâce aux listes de distribution du milieu communautaire (notamment la Table de concertation sur la faim et le développement social du Montréal métropolitain), nous avons joint, entre le 13 mai et le 6 juin 2022, 31 personnes.

6.1 Les données sociologiques des personnes répondantes

Nos personnes répondantes ont de 23 à 71 ans, mais leur âge moyen est de 44,7 ans, avec un écart type de 13,4 ans. Ainsi, la majorité des participants et participantes ont entre 30 et 55 ans. Ce sont surtout des femmes ($n = 24$; 77,4 %) contre 22,6 % d'hommes ($n = 7$). À la question sur leur identité culturelle, la majorité s'est identifiée au Québec ou au Canada et 12 personnes (38,7 %) ont précisé faire partie d'une minorité visible ou ont spécifié être une personne migrante. Leurs codes postaux nous informent que les personnes de l'échantillon habitent dans plusieurs quartiers de Montréal. Toutefois, 4 personnes (12,9 %) sont hors de Montréal, mais dans la région métropolitaine.

6.2 Les revenus hebdomadaires des foyers sondés

Pour ce qui est des revenus hebdomadaires déclarés, ils sont très variés : ils fluctuent entre 300 \$ et 1550 \$, soit (à titre indicatif) 15 000 \$ à 80 000 \$ annuellement. En moyenne, les revenus hebdomadaires des personnes sondées sont de 889 \$, ce qui veut dire des revenus annuels de 45 000 \$ à 50 000 \$.

6.3 La composition des ménages

Les ménages sont composés en moyenne de 2,4 personnes, mais notre échantillon compte 8 personnes seules, 11 foyers de deux personnes et 12 foyers de plus de trois personnes. Sur l'ensemble, 10 foyers comptent un, deux ou trois enfants, mais certains foyers comptent plus de deux adultes (enfants de plus de 18 ans).

6.4 Une catégorisation des foyers selon leurs revenus

Pour analyser ce continuum des revenus, nous nous sommes référés à la moyenne hebdomadaire (889 \$) et à son écart type (364 \$), ce qui nous permet de produire quatre catégories de revenus : plus faibles, moyens, plus élevés et non déclarés. Dans cette dernière catégorie, les personnes répondantes n'ont pas répondu à la question sur les revenus, mais elles ont quand même déclaré leurs dépenses alimentaires.

Catégories	Revenus hebdomadaires moyens des foyers et écarts de revenus déclarés	Taille du foyer
Revenus plus faibles (n = 5)	435 \$ (300 \$ à 500 \$)	1,4 personne Couple ou personne seule
Revenus moyens (n = 18)	830 \$ (525 \$ à 1200 \$)	2,7 personnes Personne seule, couple ou famille (1 à 3 enfants)
Revenus plus élevés (n = 6)	1445 \$ (1275 \$ à 1550 \$)	2,7 personnes Couple ou famille (1 ou 2 enfants)
Revenus non déclarés (n = 2)	Sans objet	2,5 personnes 1 personne seule et 1 famille (2 enfants)

Tableau 1 – Caractéristiques des foyers en fonction de leurs revenus

Le tableau 1 illustre que les foyers à plus faibles revenus sont composés de moins de personnes : il s'agit de couples ou de personnes seules. Les foyers aux revenus moyens ou plus élevés comptent plus de personnes et des enfants.

6.5 Le rôle des personnes répondantes au sein de leur foyer

Les personnes répondantes devaient choisir une seule des options suivantes : planification des achats; achat des denrées; préparation des repas; nous partageons toutes les tâches équitablement; je ne participe pas à ces tâches; ou autre (une réponse ouverte à compléter). Cette question avait pour but de s'assurer que toutes les personnes répondantes avaient un minimum d'investissement dans la planification alimentaire du foyer et ainsi d'éliminer les réponses des personnes qui ne s'y impliquaient pas.

Aucune des personnes sondées n'a déclaré ne pas participer aux tâches ménagères; 12 personnes

(38,7 %) ont dit se partager les tâches équitablement; 12 personnes (38,7 %) ont coché une seule des tâches proposées (planification, achat ou préparation).

Enfin, notre formulaire ne permettait pas de cocher plusieurs réponses, ce qui fait en sorte que 7 personnes (22,6 %) ont contourné le problème en optant pour le choix « autre », qui permet d'écrire une réponse personnalisée. Ces personnes ont déclaré qu'elles réalisaient plus d'une tâche, voire toutes les tâches. D'ailleurs, il est notable que ce sont seulement des femmes qui ont opté pour cette stratégie, ce qui, nous pensons, confirme le partage inégal des tâches dans les foyers.

6.6 Le budget alimentaire déclaré des foyers sondés

Nous avons demandé aux personnes sondées de nous communiquer au mieux de leurs connaissances les montants approximatifs et arrondis de ce qu'elles

pensent dépenser dans les commerces d'alimentation de toutes sortes. En moyenne, elles y dépensent 172,10 \$ par semaine. Dans les différentes formes de restauration, ces mêmes personnes déboursent en moyenne 70,21 \$. Comme troisième catégorie de dépenses alimentaires, nous avons demandé si elles avaient recours aux achats collectifs (cuisines collectives, paniers de légumes, etc.), une manière de manger à moindre coût qui est encouragée par le milieu communautaire. Selon notre sondage, 11 foyers y ont recours. Ces derniers y investissent des sommes variées, soit entre 10 \$ et 100 \$ par semaine, pour une moyenne hebdomadaire de 36,82 \$. Or, pour l'ensemble de nos 31 personnes répondantes, cela fait une moyenne de 13,06 \$ par foyer.

Notre dernière question sur le budget alimentaire portait sur les autres ressources alimentaires. Les options étaient : les dons alimentaires (d'amis, de la famille, etc.); les comptoirs alimentaires ou frigos communautaires; la production personnelle (potager, jardin de balcon, etc.); la débrouillardise (vol, troc, etc.); aucune de ces options; ou autre (qui permettait une réponse ouverte). De nouveau, il n'était pas possible de sélectionner plusieurs options, mais certaines personnes ont contourné le problème grâce au choix de réponse « autre ».

Parmi les réponses obtenues, 15 foyers (48,4 %) affirment avoir recours à ces autres ressources alimentaires. De ce nombre, 6 personnes affirment jardiner, 5 ont recours aux organismes communautaires (comptoirs alimentaires, frigos ou restaurants communautaires) et 4 se débrouillent, c'est-à-dire qu'elles reçoivent des dons d'amis ou de la famille, font du troc, du déchétarisme ou volent.

Pour faire suite à cette question, nous voulions quantifier la valeur de ces autres ressources alimentaires. Or, les réponses obtenues ne sont pas analysables, car il s'agit de pratiques qui ne sont pas régulières ou qui sont difficiles à monnayer. Toutefois, nous retiendrons que ces moyens permettent d'épargner quelques précieux dollars à l'échelle d'une année.

Pour conclure sur ces premiers résultats concernant le budget alimentaire, 31 foyers répondants (sans égard au nombre de personnes qui les composent) dépensent en moyenne 255,37 \$ par semaine pour se nourrir (172,10 \$ + 70,21 \$ + 13,06 \$) et ils peuvent bonifier ce qui a été acheté avec d'autres ressources, que nous n'avons pu quantifier.

Ainsi, toujours dans la perspective d'établir une moyenne, les dépenses alimentaires (achat de denrées, sorties au restaurant et achats collectifs) représenteraient 28,7 % du budget des foyers sondés. Ce chiffre confirme que ceux-ci s'inscrivent dans la catégorie des ménages modestes puisqu'ils consacraient près du double de la moyenne nationale (14,9 %) du budget pour l'alimentation (Statistique Canada, 2021).

6.6.1 Les dépenses selon les catégories de revenus des foyers sondés

Regardons maintenant ces chiffres redistribués en fonction des catégories de revenus décrites précédemment.

Catégories	Revenus hebdomadaires moyens	Commerces	Restaurants	Achats collectifs	Total des dépenses alimentaires
Revenus plus faibles (n = 5) 1,4 personne	435 \$ 100 %	107,00 \$ 24,6 %	44,00 \$ 10,1 %	7,00 \$ 1,6 %	158,00 \$ 36,3 %
Revenus moyens (n = 18) 2,7 personnes	830 \$ 100 %	183,33 \$ 22,1 %	76,06 \$ 9,2 %	13,61 \$ 1,6 %	273,00 \$ 32,9 %
Revenus plus élevés (n = 6) 2,7 personnes	1445 \$ 100 %	200,00 \$ 13,8 %	66,33 \$ 4,6 %	5,83 \$ 0,4 %	272,16 \$ 18,8 %
Revenus non déclarés (n = 2) 2,5 personnes	Non déclaré	150,00 \$	95,00 \$	45,00 \$	290,00 \$

Tableau 2 – Dépenses alimentaires hebdomadaires des foyers en fonction des catégories de revenus (en dollars et en pourcentage des revenus)

Le tableau 2 révèle des éléments très intéressants. D'abord, comme le veut la loi d'Engel, plus les revenus sont importants, plus les dépenses alimentaires représentent une part décroissante du budget, ce qui se confirme ici. Aussi, les revenus les plus faibles consacrent une part en pourcentage plus importante à la restauration. Il faut savoir que ce sont des couples et des personnes seules, ce qui laisse présager que l'injonction de cuisiner est moins importante que dans les familles, qui s'y obligeraient plus pour des raisons économiques et de santé.

Pour les deux groupes aux revenus moyens et plus élevés, les dépenses sont comparables. D'ailleurs, ces deux groupes sont des foyers de 2,7 personnes en moyenne. Les sorties au restaurant sont aussi semblables. Par conséquent, ces dépenses occupent un pourcentage plus petit du budget des familles aux revenus plus élevés.

Enfin, si nous analysons les deux foyers qui n'ont pas révélé leurs revenus, le premier est une personne seule qui dépenserait 100 \$ par semaine en achats alimentaires, 150 \$ en sorties au restaurant et 50 \$ en achats collectifs; le second est une famille de quatre personnes qui cuisine davantage (200 \$ d'achats alimentaire et 40 \$ en achats collectifs) et qui fréquente peu la restauration (40 \$).

6.6.2 D'autres remarques sur les dépenses selon les catégories de revenus

Sur ces résultats, mentionnons que six foyers affirmaient avoir produit une partie de leur nourriture en jardinant. Quatre de ces foyers sont dans la catégorie des revenus les plus élevés et ne se disent pas d'une minorité visible ou n'ont pas spécifié être une personne migrante; ce sont trois couples et une petite famille avec un enfant. Les deux autres foyers qui jardinent (une personne seule et un foyer monoparental avec un enfant) se départagent dans les deux autres catégories (moyens et faibles revenus) et seraient issus d'un groupe culturel minoritaire². Cette analyse montre que le jardinage semble s'adresser aux foyers plus petits qui ont peut-être plus de temps; aux revenus supérieurs puisque démarrer un jardin demande un investissement; ou aux personnes dont la culture encourage le jardinage et/ou l'entretien d'un potager.

En outre, pour aller plus loin dans l'analyse, nous avons divisé la moyenne des dépenses par catégorie de revenus par le nombre moyen de personnes qui composent ces foyers, puis par sept jours. Quotidiennement et en moyenne, les foyers avec des revenus plus faibles dépensent en alimentation 16,12 \$ par personne, tandis que ceux qui ont des revenus moyens et élevés dépensent respectivement 14,44 \$ et 14,40 \$ par personne. Cela

confirme l'économie d'échelle discutée précédemment de près de 20 % que font les familles dans leurs dépenses alimentaires.

Finalement, ces résultats remettent en question les montants proposés par le Dispensaire diététique de Montréal et par le gouvernement du Canada. Rappelons que, comme revenu viable en 2021 pour Montréal, l'IRIS propose un budget par personne par jour de 8,93 \$ pour les familles de quatre personnes et de 14,36 \$ pour les personnes seules (Hurteau et collab. 2021), tandis que le Dispensaire diététique de Montréal propose, en mai 2021, 9,21 \$ pour les familles et 11,14 \$ pour les personnes seules³.

6.7 Les privations alimentaires des personnes répondantes

Notre prochaine question porte sur les privations nécessaires pour boucler le budget. Parmi les 31 répondants, 18 personnes (58,1 %) avouent devoir se priver de certains aliments, mais 22 personnes nomment des aliments qui leur semblent trop chers. Les produits nommés sont généralement des produits de luxe : la viande (notamment le bœuf), les produits laitiers (notamment le fromage et le beurre), les produits de la mer (notamment les fruits de mer) et, enfin, certains fruits et légumes non précisés (notamment les produits frais ou biologiques).

Les choses se précisent ou se nuancent dans la question suivante, qui porte sur les choix qui vont à l'encontre des valeurs, croyances et préférences personnelles des personnes répondantes. Certaines personnes mentionnent devoir sacrifier une alimentation saine afin de respecter leur budget ou même faire des choix qui vont à l'encontre de leurs valeurs environnementales. Une personne avance :

Oui, dû aux prix plus élevés, il est difficile de faire des recettes plus saines. Exemple : on adore manger des hamburgers de saumon. Le prix du saumon a tellement augmenté qu'on fait des hamburgers au bœuf et, pour économiser souvent, je prends moitié bœuf haché, moitié porc haché. Le porc est une

viande qu'on aime moins manger, mais, dû à son prix plus abordable, je dois me résoudre à en manger plus souvent.

Une autre personne déclare :

Oui, j'aimerais manger des viandes de chasse ou des légumes bio, mais je n'ai pas les moyens de le faire. Les produits locaux sont aussi plus chers, en général, ce qui est illogique.

Sur l'environnement, une personne répondante écrit :

Oui. En recevant de l'aide alimentaire, je ne peux pas choisir de réduire les emballages ni de manger le plus naturel possible.

Une autre ajoute :

*I have to buy frozen vegetables because it is too expensive fresh. I would like to eat fresh vegetables to be healthier. More taste and vitamins.*⁴

Selon le principe d'incorporation développé par Claude Fischler (1993), on devient un peu ce que l'on mange, en quelque sorte. Par conséquent, ces privations sont regrettables parce que, d'une part, cela ne permet pas aux membres du foyer de profiter des bons aliments pour leur santé et, d'autre part, ces choix font en sorte que sont mangés des aliments moins significatifs et créateurs d'imaginaire, ce qui peut participer à une dévaluation de soi. Autrement dit, lorsque la personne qui mange peut choisir des produits frais et biologiques, ses besoins physiologiques sont mieux comblés, mais son appréciation personnelle aussi parce qu'elle incorpore des aliments sensés pour elle. Devoir manger des aliments déclassés ou moins satisfaisants contrevient au sentiment de satisfaction, voire au bonheur des personnes.

Notons aussi que la cherté des bons produits (qu'ils soient biologiques, équitables, etc.) a des impacts environnementaux et sociaux parce qu'elle encourage la population à opter pour des denrées qui proviennent de systèmes de production souvent liés à l'exploitation. Au Canada, on peut penser au Programme des travailleurs agri-

coles saisonniers (PTAS), qui engage de nombreuses personnes immigrantes en provenance de l'Amérique latine, auxquelles on offre un salaire et des conditions de travail réputées médiocres, ou à toutes les formes de délocalisation de la production ou de la transformation pour diminuer les coûts. Manger de façon éthique doit-il rester un luxe?

6.8 Le pouvoir d'achat souhaité des foyers sondés

Pour conclure, nous avons demandé aux personnes répondantes combien elles voudraient dépenser (dans un monde idéal) pour leur alimentation. Cette question était difficile, voire équivoque pour plusieurs raisons. D'abord, même si nous avons posé l'hypothèse que l'intention du questionnaire était implicite et qu'elles répondraient ce qu'elles aimeraient dépenser sans aucune contrainte, les personnes sondées pouvaient aller aux extrêmes (budget illimité ou rien du tout). Cette question pouvait également être comprise comme un minimum idéal, c'est-à-dire réduire le budget alimentaire au maximum pour l'ouvrir à d'autres dépenses. Dans tous les cas,

nous avons tenu pour acquis que toutes les personnes répondantes voulaient augmenter leur pouvoir d'achat, que ce soit en souhaitant une baisse du coût des aliments ou une augmentation de leurs revenus disponibles pour l'alimentation.

Par conséquent, pour le besoin de notre démonstration, nous avons ramené en nombres absolus les disparités lorsque les personnes répondantes souhaitaient une baisse des coûts. Par exemple, si elles voulaient une réduction de leur budget alimentaire de 50 % (50 \$ au lieu de 100 \$), nous avons corrigé sa déclaration à la hausse de 50 % pour notre calcul (150 \$ au lieu de 100 \$). Ce que nous présentons en pourcentage est donc une moyenne de cette disparité souhaitée, ce qui se transpose par une hausse proportionnelle du pouvoir d'achat. De plus, nous avons exclu du calcul les réponses des personnes qui souhaitaient un budget illimité parce qu'il est impossible de le calculer et nous avons aussi retiré les déclarations de celles qui n'ont pas répondu à ces questions. Lorsque cela a été nécessaire, nous avons corrigé le nombre de personnes répondantes (n) dans le tableau 3, sous le chiffre calculé. Le groupe aux revenus non déclarés n'a pas été analysé dans cette section pour des considérations méthodologiques.

Catégories	Commerces	Restaurants	Achats collectifs
Revenus plus faibles (n = 5) 1,4 personne	57,9 %	40,9 %	314,3 %
Revenus moyens (n = 18) 2,7 personnes	37,6 % (n = 16)	86,8 % (n = 17)	321,2 % (n = 18)
Revenus plus élevés (n = 5) 2,8 personnes	28,9 %	83,8 %	0,0 %

Tableau 3 – Hausse souhaitée du pouvoir d'achat en alimentation
en fonction des catégories de revenus

Pour faire nos calculs, nous avons considéré les catégories de revenus comme des groupes homogènes de personnes, ce qui a permis de modérer l'effet des extrêmes, qui sont exacerbés lorsque le montant idéal est beaucoup plus important que ce qui est dépensé en temps normal. De plus, cela a permis, dans le cas des achats collectifs, d'appréhender une hausse souhaitée en pourcentage puisque des personnes répondantes ont manifesté le désir, dans un monde idéal, d'ajouter ces achats à leurs pratiques quotidiennes. Autrement, une

personne qui ne faisait pas d'achat dans cette catégorie et qui souhaiterait en faire n'aurait pu être analysée puisque la hausse ne peut être illustrée en pourcentage. Pour chacun des trois postes de dépenses, nous avons appliqué la même méthodologie afin d'exprimer en proportion une hausse du pouvoir d'achat.

6.8.1 Dans les commerces d'alimentation

Dans le tableau 3, ce qui est remarquable et qui confirme de nouveau la loi d'Engel, c'est que ce sont les plus pauvres qui souhaitent la variation la plus importante du pouvoir d'achat dans les commerces d'alimentation, soit deux fois plus. Ainsi, les revenus les plus modestes voudraient une hausse de 57,9 %, alors que les plus aisés espèrent une majoration de 28,9 %. Entre les deux, le groupe aux revenus moyens souhaite 37,6 % d'augmentation. Expliquons ce calcul plus en détail.

Les cinq foyers les plus modestes de notre corpus dépensent actuellement un total de 535 \$ par semaine dans les commerces d'alimentation (une moyenne de 107 \$ par foyer). Ceux-ci aimeraient pouvoir dépenser 845 \$ par semaine dans ces mêmes commerces, donc une moyenne de 169 \$ par foyer. Considérant que les foyers de ce groupe comptent en moyenne 1,4 personne, nous parlons donc d'un montant individuel actuellement dépensé de 76,43 \$ par personne par semaine et d'un montant souhaité de 120,71 \$.

Pour ce qui est des 16 foyers sur 18 aux revenus moyens qui ont répondu à cette question, ils dépensent un total de 2900 \$ en commerces d'alimentation (donc une moyenne de 181 \$ par foyer) et ils souhaiteraient pouvoir en dépenser 3990 \$ (donc une moyenne de 249,38 \$ par foyer). Considérant que les foyers de cette catégorie comptent en moyenne 2,7 personnes, nous parlons d'une moyenne hebdomadaire actuellement dépensée de 67,04 \$ par personne et d'une moyenne souhaitée de 92,36 \$.

Finalement, en ce qui a trait à notre groupe aux revenus plus élevés, les cinq foyers dépensent au total 1020 \$ par semaine en commerces d'alimentation (une moyenne de 204 \$ par foyer) et ils aimeraient en dépenser un total de 1315 \$, ce qui équivaut à 263 \$ par foyer. Les foyers de ce groupe comptent en moyenne 2,8 personnes. On parle donc d'une moyenne hebdomadaire actuellement dépensée de 72,85 \$ par personne en commerces d'alimentation et d'un montant souhaité de 93,93 \$ par personne.

6.8.2 Dans les restaurants

Le pouvoir d'achat souhaité au restaurant ajoute un autre niveau de difficulté à l'analyse parce qu'un individu peut vouloir dépenser plus pour sortir davantage; peut souhaiter que la nourriture coûte moins cher au restaurant; ou peut souhaiter ne pas dépenser plus parce qu'il juge cela déraisonnable. C'est ce qui s'observe chez le groupe aux revenus plus faibles. Celui-ci souhaite la plus petite augmentation de son pouvoir d'achat au restaurant parmi les trois groupes. En effet, il aimerait pouvoir dépenser en moyenne 40,9 % de plus au restaurant (de 220 \$ à 310 \$ pour ce groupe au total, ce qui fait une moyenne par foyer allant de 44 \$ à 62 \$ par semaine). Considérant que les foyers de ce groupe comptent en moyenne 1,4 personne, il s'agit donc d'un montant dépensé de 31,83 \$ par personne par semaine en restauration et d'un budget souhaité de 44,29 \$ par personne par semaine. Sur ces cinq foyers, trois souhaitent une forte majoration (de 67 à 400 %), alors que deux ne souhaitent pas dépenser davantage. D'ailleurs, une personne répondante de ce groupe déclare ce qu'elle dépense déjà : « 60 \$ est suffisant, je crois. »

Pour le groupe de revenus moyens, le pourcentage de variation est plus élevé (86,8 %). Ce groupe dépense actuellement 1119 \$ en restauration et souhaiterait en dépenser 2090 \$. Au total, 17 foyers ont répondu à cette question. On parle donc d'une moyenne dépensée de 66 \$ par foyer et d'une moyenne souhaitée de 122,94 \$ par foyer. Considérant que les foyers de cette catégorie comprennent un nombre plus élevé de personnes (en moyenne 2,7 au lieu de 1,4), cela confirme que le montant dépensé par les familles au restaurant est plus bas que celui dépensé par les personnes seules (24,44 \$ par personne par semaine), alors que le montant souhaité par les personnes du groupe à revenus moyens est similaire à celui du groupe aux plus petits revenus (45,53 \$ par personne par semaine). Par exemple, dans ce groupe, une personne répond souhaiter un budget illimité; trois autres souhaitent multiplier par six, voire par neuf leur budget en sorties au restaurant. À l'opposé, trois personnes ne souhaitent pas dépenser davantage, dont une qui ne sort pas du

tout dans les restaurants. Enfin, deux autres souhaitent réduire ces dépenses d'au moins 50 %; autrement dit, elles souhaitent qu'aller au restaurant coûte la moitié moins.

Le groupe le plus aisé désire, quant à lui, augmenter son budget en sorties au restaurant de 83,8 %. Il débourse actuellement 308 \$ en restauration (moyenne de 62 \$ par foyer) et souhaiterait en dépenser 566 \$ (moyenne de 113,20 \$ par foyer). Considérant que les foyers de cette catégorie qui ont répondu à cette question ($n = 5$) comprennent une moyenne de 2,8 personnes, il s'agit donc d'une moyenne hebdomadaire actuellement dépensée de 22,14 \$ par personne contre 40,41 \$ dans un idéal. Des cinq foyers qui ont répondu à la question concernant les dépenses souhaitées au restaurant, deux aimeraient réduire ce poste de dépenses, alors que les autres voudraient qu'il soit majoré de 80 % à 400 %. Les personnes qui veulent la plus grande augmentation en pourcentage accordent actuellement peu d'argent à la restauration. D'ailleurs, une personne répondante déclare qu'elle aimerait augmenter son budget en sorties au restaurant de 50 \$ à 80 \$, voire 100 \$, ce qui veut dire 100 % de plus pour un bon repas familial. Ce foyer compte trois personnes.

En résumé, la majorité des personnes répondantes voudraient pouvoir aller davantage au restaurant, mais cet idéal s'exprime de plusieurs manières, entre une réduction des coûts ou la possibilité d'un budget illimité. Cette forte augmentation souhaitée du pouvoir d'achat illustre très bien l'étendue des privations que les gens doivent faire. Or, le restaurant est une manière de se nourrir qui fait polémique; cette habitude pourrait faire en elle-même l'objet d'une analyse. L'expérience de la restauration n'est pas simplement alimentaire, mais elle est aussi sociale et culturelle. Les repas au restaurant sont des moments pour se faire plaisir, pour souligner une occasion spéciale, une fête, etc. Ils sont aussi réputés commodes pour celles et ceux qui ne peuvent pas ou ne savent pas cuisiner.

6.8.3 Pour des achats collectifs

Pour conclure notre analyse du questionnaire, nous avons demandé aux personnes répondantes

combien elles voudraient pouvoir dépenser en achats collectifs. Les réponses sont mitigées puisque plusieurs n'ont pas recours à ces services, ce qui s'est ainsi transposé par des pourcentages d'augmentation très élevés.

D'abord, dans le groupe à faibles revenus, deux personnes sur cinq ont déjà eu recours aux achats collectifs. Une de ces deux personnes souhaite pouvoir accorder plus d'argent à ces dépenses, mais la seconde juge que ce qu'elle dépense lui « permet d'avoir beaucoup de nourriture, par le biais des cuisines collectives. Le montant est donc suffisant. » Parmi les trois autres personnes de ce groupe, deux manifestent le désir d'avoir recours éventuellement à ces services. En résumé, ce chiffre pourrait être majoré de 314,3 % pour ce groupe puisqu'il dépense actuellement 35 \$ dans ces services, mais aimerait en dépenser 145 \$. On parle donc d'une moyenne actuellement dépensée par foyer de 7 \$ et d'une moyenne espérée de 29 \$.

Dans le groupe aux revenus moyens, six personnes ont recours à ces services, dont seulement deux voudraient y dédier plus d'argent, tandis que les autres voudraient en consacrer moins ou pas du tout. Sur les 12 autres personnes de ce groupe, 7 manifestent le désir d'avoir recours éventuellement à ces services. Ainsi, ce groupe, qui dépense actuellement 245 \$ en achats collectifs, aimerait en dépenser 1032,50 \$, ce qui se transpose par une augmentation de 321,20 %. On parle donc d'une moyenne actuellement dépensée par foyer de 13,61 \$ et d'une moyenne espérée de 17,84 \$.

Pour le groupe des foyers aux revenus plus aisés, une seule personne achète des paniers de légumes, mais ne désire pas augmenter son budget pour ce service. Elle affirme aussi ne pas connaître les services d'achats collectifs. Les autres ne souhaiteraient pas avoir recours à ces services. Ainsi, le montant actuellement dépensé par ce groupe (35 \$) reste le même, dans un monde idéal (augmentation de 0 %). On parle donc d'une moyenne dépensée et espérée de 7 \$ par foyer.

Pour terminer, il nous apparaît que les services d'achats collectifs sont généralement peu connus.

Toutefois, les ménages à revenus plus faibles semblent y avoir recours un peu plus souvent. Ces options plus économiques auraient sûrement davantage à être popularisées pour augmenter le pouvoir d'achat des foyers.

6.8.4 Les dépenses alimentaires souhaitées en fonction des revenus des foyers sondés

Transposons donc ces montants souhaités par foyer dans un nouveau tableau, qu'il est possible de comparer au tableau 2.

Catégories	Commerces	Restaurants	Achats collectifs	Total des dépenses
Revenus plus faibles (n = 5) 1,4 personne	169,00 \$	62,00 \$	29,00 \$	260,00 \$
Revenus moyens (n = 18) 2,7 personnes	249,38 \$ (n = 16)	122,94 \$ (n = 17)	17,84 \$ (n = 18)	390,16 \$
Revenus plus élevés (n = 5) 2,8 personnes	263,00 \$	113,20 \$	7,00 \$	383,20 \$

Tableau 4 – Dépenses alimentaires hebdomadaires souhaitées des foyers en fonction des catégories de revenus

De ce nouveau tableau, nous retiendrons que :

- les foyers aux revenus plus faibles, qui dépensent quotidiennement en moyenne 16,12 \$ par personne pour s'alimenter, voudraient pouvoir en dépenser 26,53 \$;
- les foyers aux revenus moyens, qui dépensent quotidiennement en moyenne 14,44 \$ par personne, aimeraient pouvoir en dépenser 20,64 \$;
- les foyers aux revenus plus élevés, qui dépensent quotidiennement en moyenne 14,40 \$ par personne, aimeraient pouvoir en dépenser 19,55 \$.

Considérant que les foyers des groupes à revenus moyens et élevés comptent plus de personnes, ils peuvent faire une économie d'échelle, ce qui se transpose dans ces moyennes par personne plus basses. Les foyers à revenus plus bas, quant à eux, comptent majoritairement des personnes seules, ce qui explique ce budget par personne plus élevé. De plus, comme nous l'avons vu, ils fréquentent plus les services de restauration.

Conclusion et recommandations

Au début du xx^e siècle, l'alimentation prenait une grande place – voire la première place – dans les

budgets des familles. Avec le développement de la production industrielle, le prix de l'alimentation a baissé pour donner plus de place à d'autres objets de consommation. Par conséquent, dès les années 1980, l'alimentation tombait en deuxième place dans l'ordre des postes de dépenses. De nos jours, cette situation s'est exacerbée puisque l'alimentation occupe désormais la troisième place, le logement et le transport la surpassant.

Or, si la baisse du coût de l'alimentation a été rendue possible grâce à l'urbanisation, aux révolutions agricoles (notamment la révolution verte), à la mondialisation de la production et à l'industrialisation, elle montre aussi combien le mangeur moderne est dépendant du marché. Depuis l'après-guerre, cette situation, à certains égards, a été favorable aux classes moyennes et à faibles revenus parce qu'elle leur a permis de profiter – quoiqu'à plus petite échelle que la classe supérieure – des avantages de la société de consommation.

Les distances, le climat ou les saisons n'ont plus l'influence d'autrefois sur la production des aliments, et tout un chacun peut aujourd'hui manger des produits hors-saison. Aussi, les importations permettent d'avoir accès à de nombreux produits exotiques qui n'étaient pas offerts il y a quelques années à peine.

Toutefois, cette dépendance au marché a rendu les familles plus fragiles à la fluctuation des prix et à l'inflation parce que de nouveaux postes de dépenses, devenus des incontournables dans nos sociétés modernes, se sont imposés à leur budget. C'est notamment le cas des communications (autant la téléphonie cellulaire que les services Internet), qui deviennent de plus en plus la norme dans nos foyers. En outre, d'autres postes de dépenses déjà existants ont gagné en importance, particulièrement le logement, qui prend aujourd'hui des proportions considérables qui ne semblent pas s'amenuiser; le transport, propulsé par la hausse des prix de l'énergie; et les nouveaux styles de vie, qui motivent nos nombreux déplacements.

D'ailleurs, nos styles de vie très occupés par le travail ont changé et, pour boucler leur budget, plusieurs familles ont besoin de deux salaires. Ainsi, bien que cela soit possible selon certains calculs, il est bien difficile pour un foyer type de quatre personnes de manger avec un budget alimentaire de 250 \$ par semaine. Pour ce faire, il faut une grande discipline, se restreindre aux aliments de base et les transformer au maximum, c'est-à-dire éviter tous les raccourcis culinaires (p. ex., le poulet rôti offert dans les marchés d'alimentation, les viandes marinées prêtes à cuire au gril, les salades prélavées et prêtes à mélanger, etc.), ce qui demande beaucoup de temps. En outre, il faut magasiner les prix en multipliant les déplacements et en optant la plupart du temps pour les soldes et les liquidations. Cela demande beaucoup d'énergie et encore du temps, ce qui n'est pas toujours possible, si la personne responsable de la gestion de l'alimentation du foyer a déjà un travail à temps plein ainsi que la responsabilité d'effectuer les tâches domestiques incontournables pour une famille.

De plus, pour boucler un budget alimentaire hebdomadaire de 250 \$, il faut que les foyers fassent des sacrifices dans leurs goûts personnels, au point de devoir renoncer à certains éléments clés de leur répertoire culinaire. Cela s'applique tout particulièrement aux familles migrantes, pour qui l'alimentation de base est souvent bien différente des normes de la société d'accueil et est très importante pour leur identité et le respect de leur culture (Fischler, 1993).

Enfin, il n'est pas toujours possible de respecter les appétits de chaque membre du foyer, une situation encore plus problématique pour les personnes très actives ou qui ont une alimentation particulière, que ce soit pour des questions de goût, d'intolérance ou d'interdit (Fischler, 2013).

Bref, concernant l'estimation du coût d'un panier d'épicerie hebdomadaire pour un foyer sans privations alimentaires constantes (et ce, sans verser dans le luxe) et dans le respect des appétits, des connaissances et des styles de vie contemporains, nous pensons qu'il faut se référer à la bourgeoisie. Cette classe sociale qui domine économiquement établit les normes alimentaires (le bien-manger d'un point de vue nutritionnel) et les normes sociales alimentaires (le bien-manger d'un point de vue social). En d'autres termes, c'est cette dernière qui donne le ton ou met en place ce qui est considéré comme normal dans nos sociétés (Laperrière, 2021). Par conséquent, c'est à partir des données de consommation de cette classe privilégiée que le budget alimentaire idéal devrait être évalué pour toutes et pour tous. Autrement dit, dans une société plus égalitaire, tous les foyers devraient pouvoir s'alimenter sans trahir leur éthique (p. ex., choisir des denrées qui exploitent des travailleuses et travailleurs) et sans avoir recours à des stratégies d'économie qui dévalorisent leur alimentation (p. ex., devoir opter pour des produits en fin de vie ou périmés afin de réduire leur facture alimentaire).

Ces stratégies d'économie peuvent être perçues comme un moyen de réduire le gaspillage alimentaire, mais elles dévalorisent du même coup la personne qui doit consommer ces aliments quand elle n'a pas le choix de les utiliser. Comme l'expliquent Mourad et Bricas (2021), le gaspillage alimentaire est le résultat de la surproduction. Dans ce contexte, la lutte contre les pertes est souvent présentée comme un moyen d'augmenter la disponibilité alimentaire dans une conscience écologique. Or, cette situation semble profiter au système alimentaire industriel actuel parce que ses pertes lui permettent des réductions fiscales. Ainsi, cette surabondance « baisse la valeur économique et symbolique des aliments, devenus de simples marchandises de base » (p. 199).

Tous les foyers devraient pouvoir vivre (et non survivre) et avoir la possibilité de faire des choix de vie qui redonnent une bonne place à l'alimentation. Ils devraient pouvoir opter pour une alimentation saine, en accord avec leurs goûts et leur culture, sans pour autant devoir traiter l'alimentation comme une marchandise, c'est-à-dire opter pour les produits les moins chers ou devoir diminuer sans arrêt leur budget alimentaire pour répondre à leurs autres dépenses essentielles.

Pour que cela soit possible, il faut que l'État offre des options afin de réduire le coût du logement et celui du transport, tout en s'assurant de la disponibilité des produits alimentaires sains à bon prix : les produits de base, mais aussi des produits locaux, biologiques et équitables, offerts à des prix accessibles. Or, il faut aussi que les revenus des plus modestes soient cohérents avec l'ensemble de ces considérations. Si l'on peut encourager les Québécoises et Québécois à réinvestir leur alimentation en y accordant une place plus grande et en optant pour de bons produits (d'un point de vue nutritif et socioculturel), il faut qu'ils aient les moyens de le faire. Pour cela, leurs revenus doivent être en accord avec le coût réel de la vie.

Par conséquent, lorsque des calculs sont effectués pour défendre un revenu minimal viable, notamment celui revendiqué par l'IRIS, les groupes de spécialistes doivent avoir recours à des outils plus réalistes. Nous proposons donc comme nouvel indicateur le *budget alimentaire décent*. Celui-ci permettra aux ménages de répondre à leurs besoins essentiels, mais aussi à d'autres impératifs tout

aussi importants, tels que leurs besoins socioculturels, ce qui participera à animer leur sentiment de dignité.

Selon notre enquête, le budget alimentaire décent double le montant du Panier à provisions nutritif et économique (PPNE) calculé depuis de nombreuses années par le Dispensaire diététique de Montréal. Ainsi, lorsque cet organisme affirme que le coût minimal d'une épicerie équilibrée (Dispensaire diététique de Montréal, 2023; derniers chiffres disponibles en janvier 2023) est de 9,48 \$ par personne par jour pour une famille de quatre, nous répondons qu'il faut plutôt 18,96 \$ par personne par jour, ce qui s'apparente au budget souhaité de nos personnes enquêtées. Enfin, si l'on ajuste de 20 % pour une personne seule, cela signifie 22,75 \$ par jour.

Notre enquête oblige la réflexion et entraînera, nous l'espérons, un recalcul du budget alimentaire par les groupes de spécialistes lorsqu'ils revendiquent de meilleures conditions salariales. Elle nous force aussi à réfléchir sur le futur de nos systèmes alimentaires pour qu'ils offrent des produits de qualité et en accord avec les valeurs qui ont cours dans notre société, et ce, à bon prix pour tous et toutes.

Pour tout dire, l'alimentation n'est pas qu'un carburant pour le corps, encore moins une marchandise ordinaire. Il est donc grand temps qu'on lui accorde toute la valeur sociale et culturelle qu'elle mérite.

REMERCIEMENTS

Nous souhaitons remercier la Table de concertation sur la faim et le développement social du Montréal métropolitain pour sa collaboration, notamment son directeur, M. Jean-Paul Faniel. Nous voulons aussi remercier M. Yannick Skelling-Desmeules pour ses conseils avisés et Mme Valérie Guerriat pour sa relecture attentive.

NOTES

- 1 La mise en contexte rapidement présentée ici est développée beaucoup plus en détail dans ce document.
- 2 Une des personnes répondantes a inscrit faire partie d'une minorité visible. La seconde a écrit « née au Québec », ce qui suggère qu'elle est une personne migrante de deuxième génération.
- 3 Ces chiffres sont même revus à la baisse avec le nouveau panier de provisions nutritif et économique (PPNE).
- 4 Traduction libre : Je dois acheter des légumes surgelés, car les légumes frais sont trop chers. J'aimerais manger des légumes frais pour être plus en santé. Ils ont plus de goût et de vitamines.

RÉFÉRENCES

- Banques alimentaires Canada (2022). *Bilan-Faim 2022* [Vue d'ensemble]. Banques alimentaires Canada. <https://hungercount.foodbankscanada.ca/index-fr.php>
- Bricas, N. (2012). Sécurité alimentaire. Dans J.-P. Poulain (dir.), *Dictionnaire des cultures alimentaires* (p. 1226-1230). PUF.
- Cépède, M. et Lengellé, M. (1970). *L'économie de l'alimentation*. PUF.
- Champagne, S. R. (2022, 10 mars). Qu'est-ce qu'on mange? Un an d'alimentation en données. *Le Devoir*. <https://www.ledevoir.com/documents/special/22-03-assiette-un-an/index.html>
- Dispensaire diététique de Montréal. (2021). *Coût du Panier à provisions nutritif : mai 2021*. <https://www.dispensaire.ca/wp-content/uploads/Cout-PPN-base-FR-mai-2021.pdf>
- Dispensaire diététique de Montréal. (2022). *Rapport sur la mise à jour et le coût du Panier à provisions nutritif et économique 2021-2022*. https://www.dispensaire.ca/wp-content/uploads/PPNE_RapportSynthese_final.pdf
- Dispensaire diététique de Montréal. (2023). *Coût du Panier à provisions nutritif et économique (PPNE) : janvier 2023*. https://www.dispensaire.ca/wp-content/uploads/Couts-AgeSexe_Jan23.pdf
- Duignan, S. (2019, 22 janvier). Le nouveau guide alimentaire canadien est-il un échec culturel? *The Conversation*. <https://theconversation.com/le-nouveau-guide-alimentaire-canadien-est-il-un-echec-culturel-110239>
- Dumont, M.-È. (2018, 10 mars). Ils ont fait l'épicerie avec 210 \$ par semaine pendant un mois : un couple aisé avec deux enfants a accepté de faire le test de vivre avec le salaire minimum. *Le Journal de Montréal*. <https://www.journaldemontreal.com/2018/03/10/ils-ont-fait-lepicerie-avec-210-par-semaine-pendant-un-mois>
- Duquette, M.-P., Demmers, T. et Demers, J. (2006, avril). *Étude sur le coût du panier à provisions nutritif dans divers quartiers de Montréal : rapport synthèse*. Dispensaire diététique de Montréal. <https://www.dispensaire.ca/wp-content/uploads/Rapport-synth%C3%A8se.pdf>
- Durand, C. (2011). L'alimentation moderne pour la famille traditionnelle : les discours sur l'alimentation au Québec (1914-1945). *Bibliothèque et Archives nationales du Québec*, 3, 60-73. <https://doi.org/10.7202/1027030ar>
- Faniel, J.-P. (2022, 7 juin). Manger à sa faim, un droit en péril même ici. *Le Devoir*. <https://www.ledevoir.com/opinion/libre-opinion/719703/libre-opinion-manger-a-sa-faim-un-droit-en-peril-meme-ici>
- Fischler, C. (1993). *L'hommeivore*. Odile Jacob.
- Fischler, C. (dir.). (2013). *Les alimentations particulières : mangerons-nous encore ensemble demain?* Odile Jacob.
- Flandrin, J.-L. (2000). La peur des aliments mauvais? Elle est aussi vieille que l'humanité! *Le Temps stratégique*, mai-juin, 29-39.
- Hurteau, P., Labrie, V. et Nguyen, M. (2021, avril). *Le revenu viable 2021 : pour une sortie de pandémie sans pauvreté*. IRIS. https://cdn.iris-recherche.qc.ca/uploads/publication/file/Revenu_viable_2021_WEB.pdf
- Hurteau, P., Labrie, V. et Nguyen, M. (2021b, avril). *Le revenu viable 2021 : pour une sortie de pandémie sans pauvreté*. Annexes méthodologique, IRIS. <https://iris-recherche.qc.ca/wp-content/uploads/2021/06/Revenu-viable-2021-Annexes-WEB.pdf>
- Institut de recherche et de formations socioéconomiques. (2023). *À propos : mission*. <https://iris-recherche.qc.ca/a-propos-iris/mission>
- Langlois, S. (2008). Budgets de famille et genres de vie au Québec dans la seconde moitié du xx^e siècle. *Les Cahiers des dix*, 62, 195-231. <https://doi.org/10.7202/038125ar>
- Laperrière, J.-P. (2021). *Les normes alimentaires et la société québécoise : enquête sur le magazine féminin Châtelaine, 1960-2009* [Thèse de doctorat, UQAM]. Archipel. <https://archipel.uqam.ca/14440>
- Larin, V. (2022, 22 novembre). Consacrer 80 % de son revenu à se loger. *La Presse*. <https://www.lapresse.ca/actualites/grand-montreal/2022-11-22/acces-au-logement/consacrer-80-de-son-revenu-a-se-loger.php>
- Ledoux, M., Lacombe, N. et St-Martin, G. (2009). *Nutrition, sport et performance*. Éditions Vélo Québec.

- Lhuissier, A. (2017). Des dépenses alimentaires aux niveaux de vie : la contribution de Maurice Halbwachs à la statistique des consommations. *L'Année sociologique*, 67(1), 47-72. <https://doi.org/10.3917/anso.171.0047>
- Marin, S. (2016, 27 avril). L'IRIS recommande un salaire minimum de 15 \$ de l'heure. *La Presse*. <https://www.lapresse.ca/affaires/economie/quebec/201604/27/01-4975658-liris-recommande-un-salaire-minimum-de-15-de-lheure.php>
- McEvoy, J. (2022, 16 novembre). Inflation : même les hauts salariés cherchent les aubaines. *Le Journal de Montréal*. <https://www.journaldemontreal.com/2022/11/16/des-profits-en-hausse-de-23-chez-loblaw>
- Ministère du Travail (2023, 18 janvier). *Hausse du salaire minimum à compter du 1^{er} mai 2023 – Jean Boulet annonce une hausse du salaire minimum de 1,00 \$ l'heure*. [Communiqué de presse]. Gouvernement du Québec. <https://www.quebec.ca/nouvelles/actualites/details/hausse-du-salaire-minimum-a-compter-du-1er-mai-2023-jean-boulet-annonce-une-hausse-du-salaire-minimum-de-100-lheure-45182>
- Mourad, M. et Bricas, N. (2021) Lutter contre le gaspillage alimentaire? Dans N. Bricas, D. Canoré et M. Walser (dir.), *Une écologie de l'alimentation* (p. 197-205). Éditions Quæ.
- Munger, M., Dupuis, C. et Chantrel, G. (2022). *Bilan-Faim Québec 2022* [Rapport complet]. Les Banques alimentaires du Québec. https://moissonquebec.com/wp-content/uploads/2022/11/Bilan-faim_2022_F-1.pdf
- Polsky, J. Y. et Garriguet, D. (2022). *L'insécurité alimentaire des ménages au Canada au début de la pandémie de COVID-19* [Rapport n° 82-003-X]. Statistique Canada, Gouvernement du Canada. <https://www.doi.org/10.25318/82-003-x202200200002-fra>
- Proulx, L. (2018, 15 mars). François Lambert et son épicerie à 75 \$. *Le Journal de Québec*. <https://www.journaldequebec.com/2018/03/15/francois-lambert-et-son-epicerie-a-75>
- Régner, F., Lhuissier, A. et Gojard, S. (2006). *Sociologie de l'alimentation*. La Découverte.
- Santé Canada. (2023, 14 mars). *Guide alimentaire canadien*. Gouvernement du Canada. <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr>
- Statistique Canada. (2020, 24 février). *Panier de provisions nutritif*. Gouvernement du Canada. <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/surveillance-aliments-nutrition/panier-provisions-nutritif-canada.html>
- Statistique Canada. (2021). *Comment les Canadiens ont dépensé leur argent en 2019?* Gouvernement du Canada. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/11-627-m/11-627-m2021006-fra.htm>
- Statistique Canada. (2022, 13 juillet). *Mesure du panier de consommation (MPC)*. Gouvernement du Canada. <https://www12.statcan.gc.ca/census-recensement/2021/ref/dict/az/Definition-fra.cfm?ID=pop165>
- Williot, J.-P. et Fumey, G. (2021). *Histoire de l'alimentation*. PUF.