

14 octobre 2014

## La hausse des prix plombe le panier d'épicerie 🇨🇦

Par Rémi Leroux

Mise en ligne : 09 octobre 2014

**Le prix des aliments a bondi de 4 à 5 % au Québec depuis un an. Certains produits ont même vu leur prix plancher bondir de 20 %!**



Photo: Shutterstock

«Au début de l'année, le prix plancher du bœuf haché mi-maigre était de 5,49 \$ le kilo, mais, depuis cet été, il est passé à 6,59 \$», constate Cinzia Cuneo, présidente et cofondatrice de la société Sukha Technologies, qui édite le site SOS Cuisine.com, un service de planification d'achats alimentaires et de repas. Tous les aliments n'ont pas connu une augmentation de 20 % comme celle-là, n'empêche que le prix des aliments a grimpé en moyenne de 4 à 5 % au Québec au cours de l'année écoulée, soutient Cinzia Cuneo.

«Depuis huit ans, nous suivons l'évolution des prix de 1 000 produits dans 60 bannières au pays, dont 17 au Québec, dit-elle. Nous surveillons avant tout les produits frais non transformés parce que ce sont les aliments de base indispensables à une saine alimentation.» Chaque semaine, SOS Cuisine vérifie le prix d'environ 150 produits par bannière.

### Saumon, poulet et boeuf: plus chers

Si le prix de certains aliments – comme les pommes ou le beurre – est plutôt stable depuis un an et demi, des produits comme le saumon frais, la poitrine de poulet ou le boeuf haché sont désormais plus chers. Acheter un filet de saumon frais vous coûtera 20 % de plus qu'en 2013.

L'inflation de 4 à 5 % constatée par SOS Cuisine est plus importante que celle indiquée dans les données publiées à la fin de l'été 2014 par Statistique Canada. Selon l'agence fédérale, le prix des aliments au Québec a augmenté de 2,2 % entre août 2013 et août 2014. Pendant cette même période, le prix de la viande, pour sa part, a bondi de 13,8 %. Malgré cet écart dans les statistiques, une chose est claire: l'augmentation du prix des aliments est bien réelle.

Une tendance qui ne surprend pas Sylvain Charlebois, spécialiste de la distribution et des politiques agroalimentaires, enseignant à l'Université de Guelph. «Les prix élevés de la viande de bœuf et de porc cette année ont eu un effet d'entraînement important sur la hausse des prix alimentaires», explique-t-il. Et cela, même si les consommateurs ont pu bénéficier d'une stabilisation du prix de la viande au cours des dernières semaines.

Sylvain Charlebois prévoit cependant que les fruits et les légumes pourraient connaître une poussée de fièvre. «Au Québec et

au Canada, nous en importons beaucoup des États-Unis. Or, le rapport de force entre dollar canadien et dollar américain ne nous est pas favorable. Nous risquons donc de payer un peu plus cher les fruits et les légumes pour les six mois à venir», fait-il remarquer.

### Environ 12 % du budget consacré à s'alimenter

Pas facile, dans ce contexte, de faire son épicerie à moindre coût. En moyenne, une famille québécoise consacre un peu plus de 200 \$ par semaine à l'alimentation. «Cela représente près de 12 % du budget familial, précise Sylvain Charlebois. Le ménage moyen [dans les autres provinces] consacre pour sa part 9,5 % de son budget à l'alimentation.»

Une augmentation de 4 ou 5 % des prix des aliments se fait donc ressentir plus durement au Québec qu'ailleurs au pays, reconnaît le spécialiste.

## 5 conseils pour faire de belles économies sur la facture d'épicerie

### 1 Dressez une liste des courses

C'est le moyen le plus sûr de ne pas être tenté par des aliments dont vous n'aurez pas besoin. Évitez également de faire votre marché le ventre vide.

### 2 Surveillez les circulaires

Bien connaître les prix des produits que vous achetez habituellement permet de repérer un vrai rabais lorsqu'il se présente.

### 3 Planifiez vos menus

Cela permet de ne pas acheter inutilement certains produits. Pour établir un calendrier hebdomadaire, vous pouvez vous appuyer sur les «spéciaux» de la semaine annoncés dans les circulaires.

### 4 Mettez sur les marques maison

Selon Agriculture et Agroalimentaire Canada, les marques maison des grandes chaînes sont de 20 à 30 % moins chères que les grandes marques, pour des produits de gamme équivalente.

### 5 Variez les épiceries

Magasiner toujours à la même place, c'est renoncer à faire certaines économies par habitude. Si vous magasinez dans une, deux ou trois bannières différentes, l'économie réalisée peut varier du simple au double.



## 11 conseils pour économiser à l'épicerie et lorsqu'on cuisine

Voici une foule d'astuces toutes simples qui, combinées, diminueront considérablement votre facture d'épicerie.



## Alimentation: toutes nos évaluations de produits

Pizzas surgelées, jus d'orange, barres de céréales, pains tranchés, croustilles... Voyez au même endroit près de 4 000 produits alimentaires évalués par Protégez-Vous.

## Commentaires du plus récent au plus ancien

10 oct.  
2014

**Par Thierry Mansour**  
(Super participant)

Les prix ont bel et bien augmenté de plus de 5%.  
Les compagnies (et ce n'est pas une nouveauté) diminuent la quantité de produit mais garde le même prix voire l'augmente.

Observez bien le volume qui se trouve maintenant dans les emballages de crème dans le rayons des produits laitiers. 473 ml au lieu des 500 ml. c'est 5% de produit en moins pour le même prix, autrement dit, une hausse de prix de 5,4%

Je me demande si Statistique Canada compare le prix au litre et au kg ou s'il compare le prix par "article".

Les fruits et les légumes sont maintenant hors de prix pour un salaire minimum. La viande et le poisson sont également très cher, il faut vraiment attendre les spéciaux pour espérer pouvoir se payer quelque chose d'intéressant.

Est-ce que je suis une personne qui cherche toujours à exiger des tarifs les plus bas, peut-être pas, je sais que les agriculteurs voient leurs dépenses augmenter (coût de l'énergie, des engrais, de l'alimentation des animaux, de la main-d'oeuvre, du transport, de la transformation). Il est donc normal qu'ils répercutent ces hausses sur le prix de leur production.

Le problème c'est que beaucoup de produits sont réglementés afin de garantir suffisamment de revenus aux agriculteurs peut importe leur production. (ex le lait).  
Le prix du lait a du prendre un gros 20% dans les 5 dernières années.

Existe-t-il un site qui archive le prix des aliments et sur lequel il serait possible de voir l'évolution du prix au L ou au Kg ?

Quand je vois mon employeur me dire qu'il ne peut pas m'augmenter mon salaire de plus de 0,5% par an voir qu'il se propose même de le geler alors que tout augmente... je me demande vraiment si c'est encore "rentable" d'aller travailler.  
Je m'appauvris d'année en année.

Je m'en rends compte sur mon compte d'épargne. De moins en moins capable d'en mettre à la fin de l'année.

Répondez à ce commentaire

10 oct.  
2014

**Par carole lesage**  
(Participant occasionnel)

En fait, pour quelqu'un qui achète essentiellement les produits en vente dans les circulaires et qui achète ses produits dans des chaînes différentes à chaque semaine, les prix ont encore beaucoup plus augmenté que le 20% décrit. Par exemple, il y a deux ans, la truite pouvait être en vente à 5,99\$/lb, maintenant, c'est 9,99\$/lb. Le pain au raisin Sun Maid qu'on pouvait trouver à 1,99\$ en vente est maintenant au mieux à 2,99\$. Les côtes levées de porc à 1,88\$/lb, sont au mieux à 3,49\$ maintenant. Ce ne sont là que quelques exemples. Compte tenu de mes habitudes d'achat, j'estime que ma facture totale a augmenté de plus de 25% depuis 2 ans.

Répondez à ce commentaire