

Madame Sonia Bélanger  
Ministre déléguée à la Santé et aux Aînés  
Ministère de la Santé et des Services sociaux  
Édifice Catherine-De Longpré  
1075, chemin Sainte-Foy  
15e étage  
Québec (Québec) G1S 2M1

Donnacona, le 31 janvier 2024

**Objet :** Avis à la ministre – Augmentation du coût moyen du panier d'épicerie

Madame la Ministre,

Il va sans dire qu'une alimentation saine est la base d'un mode vie sain, soutenant une bonne santé physique et mentale. Une alimentation de qualité aide à prévenir plusieurs maladies chroniques et troubles cognitifs [1]. Depuis 2020, le prix du panier d'épicerie a subi une hausse de 23% [2]. Selon le dernier rapport émis par Statistiques Canada [3], en moyenne, lors de l'année 2023, les prix en épicerie ont augmenté suivant une inflation de 8,55%. Une première **problématique** s'ensuit, affectant tout particulièrement la population aînée possédant un revenu fixe. En effet, au Québec, environ le tiers des aînés vivent avec moins de 20 000 \$ par an [4]. En 2022, la facture d'épicerie annuelle minimale s'élevait à 13 000 \$ [5]. Le calcul est simple : les multiples aînés se retrouvant dans cette situation financière n'ont tout simplement pas les moyens de subvenir seuls à tous leurs besoins de base. Le Québec se retrouve donc avec plus de 80% des personnes âgées de plus de 50 ans qui ont une consommation insuffisante d'aliments sains comme les fruits et les légumes [6].

Afin de s'en sortir, ces aînés se tournent vers différentes options qui leur sont offertes :

- Les services de *popote roulante* qui permettent aux aînés de recevoir à domicile des repas à faible coût. Au Québec, environ 30 000 personnes âgées bénéficient de ce service [7].
- L'utilisation des circulaires *Publisac* dans le but de prévoir ses achats et de réduire les coûts.
- Le recours aux services d'aide alimentaire.

Ces options offrent à leur tour leur lot de défis.

D'abord, vis-à-vis de l'utilisation des circulaires de rabais, encore 72% des Québécois les utilisent, selon le Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ) [8]. Pourtant, à partir d'avril 2024, ces circulaires ne seront plus distribuées sous forme papier, et seront seulement disponibles en ligne. Ce dernier format d'utilisation n'est pas accessible à une majorité d'aînés. Plusieurs n'ont pas accès au numérique tel que le téléphone intelligent, tablettes, ou de connexion Internet, certains ne sont tout simplement pas à l'aise avec l'utilisation de nouvelles applications mobiles. Finalement, les circulaires papier permettent de comparer les prix plus facilement entre les succursales, pour ces aînés qui ne sont pas à l'aise avec l'utilisation en ligne des circulaires.

Ensuite, les opinions des aînés face aux services d'aide alimentaire sont mitigés. Ces services sont souvent synonymes de listes d'attente et de procédures de demande qui sont complexes et peuvent décourager les aînés. De plus, certains de ces services limitent l'accès aux aînés, puisqu'ils reçoivent un montant additionnel du gouvernement. Ceux recevant seulement l'aide sociale seront donc privilégiés. Finalement, un manque de confidentialité semble être observé dans ces services, venant renforcer la peur d'être jugé par les intervenants ou les membres de leur propre famille [9].

En vue de ces problématiques, nous souhaitons soulever l'interrogation suivante : **Considérant l'augmentation continue du prix du panier d'épicerie et les revenus limités d'une grande proportion des aînés, comment le Québec pourrait-il améliorer les services actuellement offerts aux aînés?**

- La population aînée est composée de tous les Québécois·e·s âgé·e·s de 50 ans et plus. Pourtant, il est considéré que la population de 50 à 69 ans a des besoins alimentaires différents du reste de la population aînée [10], et leur contexte différent, notamment puisqu'ils sont en majorité encore sur le marché du travail. Pourtant, très peu d'études ciblent ce groupe d'âge. Afin de prévenir plusieurs troubles cognitifs, l'alimentation saine dans cette tranche d'âge est des plus importante [11]. Dans le contexte d'une démarche pour améliorer les services offerts dans cette tranche de la population, une première étape pourrait être d'organiser des programmes de recherche ciblant les solutions offertes à ce groupe d'aînés.
- Les services d'aide, quoique utiles afin de compléter le panier d'épicerie, offre souvent peu de variété et peu de fruits et légumes ou de viande et poisson [9]. Il serait pertinent de créer certaines normes à ces services afin de permettre aux aînés d'avoir une alimentation saine, même en utilisant les services d'aide.
- L'accès physique à ces services peut également poser problèmes pour les aînés, autant d'un aspect économique que d'un aspect physique. Ainsi, une solution possible serait de multiplier les points de service au Québec. Ces points seront ainsi plus facilement accessibles, puisque mieux distribués dans les régions. Une autre option afin de régler la problématique d'accès physique serait de continuer l'appui financier des services de *popotes roulantes*. Des études sur ce service ont permis d'établir que la livraison à

domicile de nourriture permet une amélioration importante de l'apport nutritionnel des aînés [6].

- Il faut encourager le maintien à domicile, par exemple par la livraison de paniers contenant des denrées fraîches.

Ces pistes de solutions permettront d'initier une réflexion quant à ce qui peut être fait pour améliorer la situation alimentaire des aînés du Québec.

La Conférence demeure un partenaire incontournable du ministère et vous offre son entière collaboration dans la démarche voulant adresser cette problématique.

Nous vous remercions de l'attention portée à cet avis, nous vous prions d'agréer, madame la Ministre, l'expression de nos salutations les plus respectueuses.

---



**Nicole Bolduc-DuBois**

Présidente  
Conférence des Tables régionales  
de concertation des aînés du Québec  
202-200 rue Commerciale  
Donnacona QC G3M 1W1 418 283-4452



**Ariane Lapointe-Belleau**

Agente de développement  
Conférence des Tables régionales  
de concertation des aînés du Québec  
202-200 rue Commerciale  
Donnacona QC G3M 1W1 418 283-4452

Cet avis est appuyé par les différentes Tables régionales de concertation des aîné·e·s.

**Cécile Corbin, Présidente - 01**

Table régionale de concertation des aînés du Bas-Saint-Laurent  
76, rue Saint-Germain Ouest, bureau 105  
Rimouski (Québec) G5L 4B5



**Bruce Wafer, Président - 11**

Table régionale de concertation des aînés de la Gaspésie  
Îles-de-la-Madeleine

**Isabelle Dion, Directrice générale - 02**

Table régionale de concertation des aînés du Saguenay-Lac-St-Jean  
418-376-8454

**Brigitte Rhéaume, Directrice générale - 14**

Table régionale de concertation des aînés de Lanaudière  
488 Saint-Charles-Borromée Nord  
Joliette (Québec) J6E 4R7  
514.928.0147



**Hélène Germain, Directrice générale - 04**

Table régionale de concertation des aînés de la Mauricie  
873-664-1232

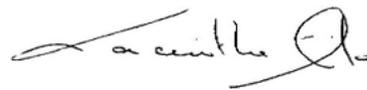
**Isabelle Lampron, Présidente - 15**

Table régionale de concertation des aînés des Laurentides  
19, rue de la Gare, local D  
Saint-Sauveur  
(QC) J0R 1R0



**Micheline Roberge, Présidente - 05**

Table régionale de concertation des aînés de l'Estrie  
300, rue du Conseil, bureau 311  
Sherbrooke, QC J1G 1J4



**Jacinthe Côté, Présidente - 16**

Table régionale de concertation des aînés de la Montérégie  
450-447-5885



**Robert Leduc, Président - 07**

Table de concertation des aînés de l'Outaouais  
180 boul du Mont-Bleu, suite 200  
Gatineau (QC) J8Z 3J5



**Janick Tessier, Direction générale - 17**

Table régionale de concertation des aînés du Centre-du-Québec  
14135-A, boulevard Bécancour  
Bécancour (Qc) G9H 2K8

**Johanne Tremblay, Présidente - 10**

Table de concertation des aînés du Nord-du-Québec  
182-B boulevard Springer, C.P. 246  
Chapais, Québec, G0W1H0

1. Yassine, H.N., et al., *Nutrition state of science and dementia prevention: recommendations of the Nutrition for Dementia Prevention Working Group*. Lancet Healthy Longev, 2022. **3**(7): p. e501-e512.
2. Lefebvre, E., *Prix du panier d'épicerie: on se fait avoir!* Le Journal de Montréal, 2022.
3. Canada, S., *Indice des prix à la consommation, octobre 2023*. 2023.
4. Noguès, A., *Les aînés sont inquiets pour leur pouvoir d'achat*. Le Devoir, 2022.
5. Lamothe, É.G., *Une épicerie équilibrée minimale coûterait 15% de plus que l'an dernier*. 2022.
6. Maltais, M., *Interventions environnementales favorables à l'adoption de saines habitudes alimentaires chez les personnes de 50 ans et plus vivant dans la communauté*. 2023.
7. roulantes, R.d.p., *Rapport d'activités*. 2022.
8. Descôteaux, D., *La fin du Publisac fait des mécontents*. 2023.
9. Bourque Bouliane, M., *Les personnes seules âgées de 65 ans et plus et vivant de l'insécurité alimentaire et leur recours aux services d'aide alimentaire, dans le quartier Limoilou, Québec*. 2015.
10. Bauer, J., et al., *Evidence-based recommendations for optimal dietary protein intake in older people: a position paper from the PROT-AGE Study Group*. J Am Med Dir Assoc, 2013. **14**(8): p. 542-59.
11. Livingston, G., et al., *Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission*. Lancet, 2020. **396**(10248): p. 413-446.