

Les multiples facettes de la précarité alimentaire

Marianne Bléhaut • Mathilde Gressier • Nolwenn Paquet

La précarité alimentaire est devenue plus visible depuis la crise sanitaire du Covid-19 et la période d'inflation qui a suivi : par exemple, les banques alimentaires ont recensé une hausse de 9 % de la demande en 2022¹ et elles ont vu la proportion d'étudiants parmi leurs bénéficiaires augmenter significativement². Ce phénomène n'a pas été temporaire : sur une période plus longue, le nombre de personnes accompagnées par la Croix Rouge française a ainsi augmenté de 14 % entre 2021 et 2024.

Les précédentes études du CRÉDOC ont montré qu'en France, selon les années, entre 10 % et 16 % de la population déclarent qu'il leur arrive « parfois » ou « souvent » de ne pas avoir assez à manger. D'autres indicateurs peuvent nous aider à cerner les contours de la précarité alimentaire, notamment à travers des approches par les attitudes, telles que le sentiment de restriction ou la peur à l'idée de manquer d'aliments, voire par des comportements et des stratégies d'adaptation dans sa consommation alimentaire. Cette nouvelle investigation du CRÉDOC montre ainsi que 7 % de la population sont contraints, chaque semaine, de réduire leur nombre de repas par manque de moyens financiers. Faute d'un budget suffisant, 9 % réduisent leurs portions alimentaires. Une même proportion se dit souvent inquiète à l'idée de manquer d'aliments et encore 9 % déclarent qu'ils n'ont pas les moyens financiers de manger de la viande, de la volaille ou du poisson ne serait-ce qu'un jour sur deux. Enfin, 12 % déclarent ne pas avoir assez à manger et 16 % disent plus généralement se restreindre en termes d'alimentation.

Ce nouveau volet de notre programme de recherche sur la précarité permet de mieux en comprendre les différentes facettes, en apportant plus de précisions et de nuances à ce sujet complexe. Elle permet aussi de mettre en évidence un halo de situations intermédiaires entre les plus précaires et les personnes confrontées à des situations moins intenses ou moins cumulatives mais auquel il convient cependant de prêter attention.

1 Fédération Française des Banques Alimentaires, Etude Flash - Impact de l'inflation sur les personnes accueillies dans le réseau des Banques Alimentaires, 2022

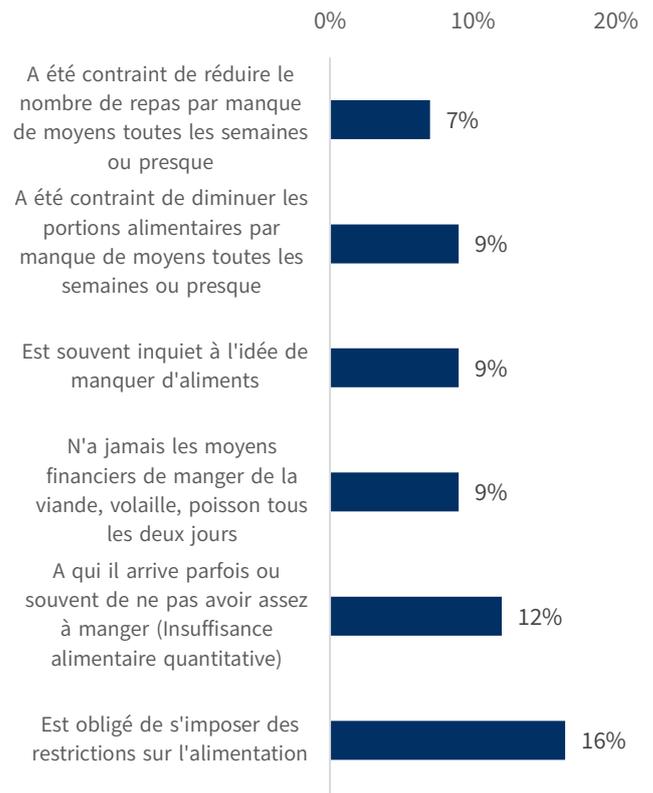
2 Aliocha Accardo, Agnès Brun, Thomas Lellouch (Insee), La crise sanitaire a accentué la précarité des bénéficiaires de l'aide alimentaire, Insee première n°1907, 2022

7 % à 16 % de Français vivent certaines formes de la précarité alimentaire

Les indicateurs mobilisés pour mesurer les différentes facettes de la précarité alimentaire concernent entre 7 % et 16 % de la population. Par exemple, être contraint de réduire, chaque semaine ou presque, le nombre de ses repas pour des raisons financières concerne 7 % de la population. Être obligé de s'imposer des restrictions budgétaires en matière d'alimentation est encore plus fréquent : cela concerne 16 % de la population³. Entre les deux se trouve le taux de personnes qui disent qu'il leur arrive parfois ou souvent de ne pas avoir assez à manger (12 % de la population, c'est l'indicateur que nous avons mis en avant dans les précédentes études du CRÉDOC). Et 9 % des personnes interrogées disent que leurs moyens financiers ne leur permettent jamais de manger de la viande, du poisson ou de la volaille tous les deux jours (9 %), indicateur suivi par l'Insee et l'Union Européenne.

Ces taux de personnes en difficulté sont donc comparables à ceux que nous avons mesurés et publiés jusqu'à présent à travers l'indicateur de l'insuffisance alimentaire quantitative.

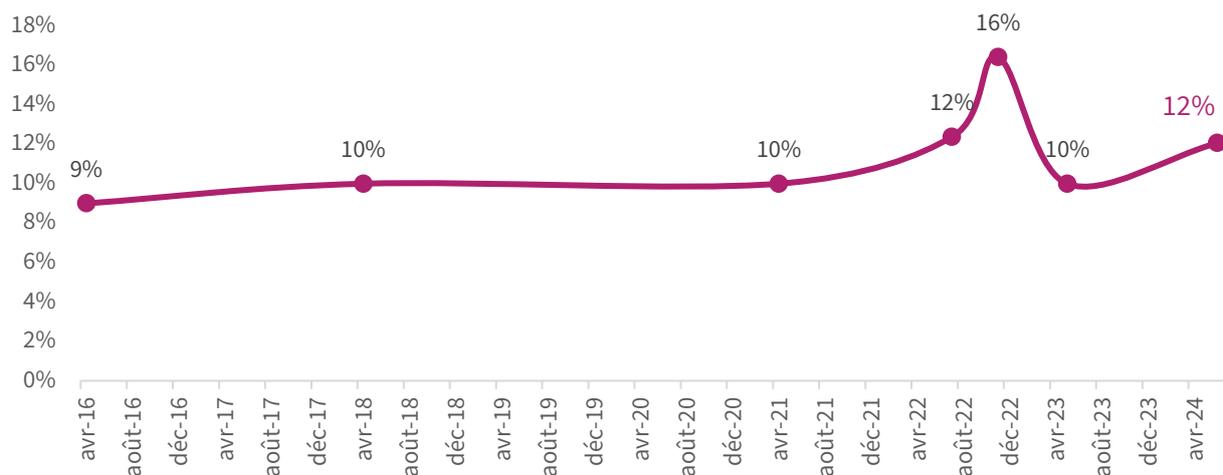
Un taux de personnes faisant face à des difficultés d'alimentation variant dans le même ordre de grandeur



Source : Vagues 1 et 2 de l'enquête CRÉDOC pour projet A-MAP (2024, base entière redressée)

³ 46 % des personnes répondent se restreindre sur au moins un poste de dépenses, dont 36 % de cet échantillon spécifiquement sur l'alimentation. La temporalité de l'enquête et le panel recruté étant différents, ce chiffre n'est pas directement comparable à celui publié dans des précédents travaux, notamment dans la publication de 2023 « En forte hausse, la précarité alimentaire s'ajoute à d'autres fragilités », CMV329, CRÉDOC. C'est en particulier le taux de personnes déclarant se restreindre qui est ici inférieur.

Depuis 2018, entre 10 % et 16 % de personnes en insuffisance alimentaire quantitative*



Question : « Parmi les situations suivantes, quelle est celle qui correspond le mieux à la situation actuelle de votre foyer ? ». Nous avons agrégé les réponses « Il vous arrive parfois de ne pas avoir assez à manger » et « Il vous arrive souvent de ne pas avoir assez à manger ».

Sources : Vagues 1 et 2 de l'enquête CRÉDOC pour projet A-MAP (2024, base entière redressée), enquêtes CRÉDOC Comportements et attitudes alimentaires en France 2023, 2021, 2018, 2016 et Conditions de vie et aspirations, novembre 2022

La précarité alimentaire en France

Le Conseil National de l'Alimentation a mis en lumière la difficulté à établir une définition du concept de « précarité alimentaire »*. Les différentes approches convergent vers l'idée de difficultés d'accès à une alimentation suffisante, diversifiée et de qualité, prenant parfois en compte le respect des préférences alimentaires. En l'absence de définition officielle, il n'existe pas non plus de statistiques publiques centralisées pour mesurer précisément ce phénomène.

Des enquêtes comme ABENA (Santé Publique France), INCA3 (Anses), CAF (CRÉDOC) ou celles conduites par l'Insee permettent de cerner certains indicateurs de précarité alimentaire ainsi que les facteurs de risque comme la pauvreté ou la précarité du logement.

À l'échelle internationale, une étude** a recensé 23 différents indicateurs utilisés dans les pays à revenus élevés qui pourraient être adaptés au contexte français, chacun couvrant certaines facettes de la précarité alimentaire. D'une part, un indicateur utilisé dans un contexte donné n'est pas automatiquement transférable dans un autre : le contexte social, le mode de collecte, la composition de l'ensemble du questionnaire... sont autant d'éléments qui peuvent impacter les réponses recueillies. Par exemple, des travaux antérieurs du CRÉDOC avaient mobilisé des questions préalablement administrées en face-à-face en France (le *Household Food Security Survey* en 6 questions présent dans l'enquête INCA3) : cela conduisait à des estimations très élevées du pourcentage de personnes en situation d'insécurité alimentaire en France (53 % contre 11 % dans INCA3). Cela peut résulter de formulations pouvant être interprétées de manière plus ou moins stricte par les répondants, notamment l'item « Vous n'avez pas eu les moyens d'acheter de quoi manger des repas équilibrés », et de la période de questionnement longue (sur les derniers 12 mois), pendant laquelle de fortes variations de prix ont été observées. Ces deux éléments ont d'ailleurs déjà été soulevés dans un article discutant la pertinence de ce module dans le contexte Etats-Unien***.

* Conseil National de l'Alimentation (2022). « Avis n°91 – 10/2022 – Prévenir et lutter contre la précarité alimentaire – Conseil National de l'Alimentation ».

**Carrillo-Álvarez, E., Salinas-Roca, B., Costa-Tutusaus, L., Milà-Villaruel, R., & Shankar Krishnan, N. (2021). The Measurement of Food Insecurity in High-Income Countries: A Scoping Review. *International journal of environmental research and public health*, 18(18), 9829.

*** Arteaga I, Wilde PE. Measuring Food Security in the United States for More Than 25 years: History, Methods, Findings, and Opportunities. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*. oct 2023;123(10):S5-19.

Les multiples aspects de la précarité alimentaire ne se recoupent pas

Bien que ces indicateurs conduisent à des estimations similaires, ils révèlent des formes différentes de précarité alimentaire. D'ailleurs, le profil des personnes concernées par chacun d'entre eux est proche sans être tout à fait identique.

Par exemple, le profil des personnes en situation d'insuffisance alimentaire quantitative et celui des personnes ne pouvant pas manger tous les deux jours de la viande, de la volaille ou du poisson montrent des traits communs,

mais aussi quelques différences : les femmes et les personnes d'âge intermédiaire (35-49 ans) sont plus concernées par les deux situations, mais les personnes vivant en couple sont moins à risque. En revanche, les moins diplômés déclarent plus souvent ne pas avoir assez à manger, mais pas de ne pas pouvoir manger des protéines animales tous les deux jours.

Les différents indicateurs ne se superposent pas complètement, même s'ils sont fortement corrélés.

Avoir un indicateur de précarité augmente la probabilité d'en avoir un second

	A été contraint de réduire le nombre de repas par manque de moyens toutes les semaines ou presque (7%)	A été contraint de diminuer les portions alimentaires par manque de moyens toutes les semaines ou presque (9%)	Est souvent inquiet à l'idée de manquer d'aliments (9%)	N'a jamais les moyens financiers de manger de la viande, volaille, poisson tous les deux jours (9%)	A qui il arrive parfois ou souvent de ne pas avoir assez à manger (Insuffisance alimentaire quantitative) (12%)	Est obligé de s'imposer des restrictions sur l'alimentation (16%)
A été contraint de réduire le nombre de repas par manque de moyens toutes les semaines ou presque	100 %	65 %	39 %	25 %	30 %	45 %
A été contraint de diminuer les portions alimentaires par manque de moyens toutes les semaines ou presque	49 %	100 %	38 %	24 %	30 %	43 %
Est souvent inquiet à l'idée de manquer d'aliments	31 %	39 %	100 %	24 %	37 %	46 %
N'a jamais les moyens financiers de manger de la viande, volaille, poisson tous les deux jours	21 %	25 %	24 %	100 %	35 %	47 %
A qui il arrive parfois ou souvent de ne pas avoir assez à manger (Insuffisance alimentaire quantitative)	17 %	23 %	27 %	25 %	100 %	43 %
Est obligé de s'imposer des restrictions sur l'alimentation	19 %	24 %	24 %	25 %	31 %	100 %

Lecture : 47 % des personnes qui n'ont pas les moyens financiers de manger des protéines animales tous les deux jours est obligé de se restreindre sur l'alimentation (alors que c'est 16 % de la population générale). 25 % des personnes se restreignant sur l'alimentation n'a pas les moyens de manger des protéines animales tous les deux jours (alors que c'est 9 % de la population générale).

Source : Vagues 1 et 2 de l'enquête CRÉDOC pour projet A-MAP (2024, base entière redressée)

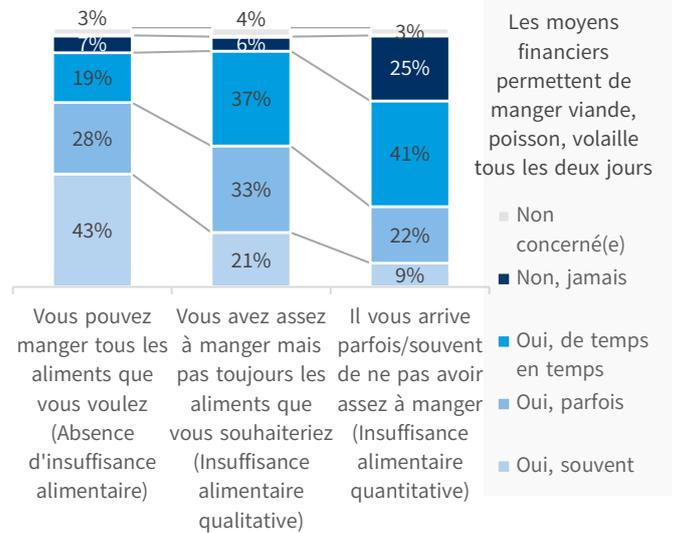
Par exemple, nous avons dit plus haut que 9 % des personnes interrogées n'ont jamais les moyens financiers de manger de la viande,

volaille ou poisson tous les deux jours. Cela concerne 25 % des personnes déclarant ne pas avoir assez à manger, soit environ 2,5 fois plus.

En creux, ce croisement montre aussi que la superposition entre indicateurs n'est pas parfaite. Toutes les personnes en insuffisance alimentaire ne sont pas dans l'incapacité de manger viande, volaille ou poisson tous les deux jours, et vice-versa.

Les différentes mesures de la précarité alimentaire peuvent être interprétées en miroir de ce qui existe pour les difficultés économiques. La pauvreté monétaire, calculée à partir du niveau de vie, ne recoupe pas complètement les situations de privation déclarées ni les difficultés financières ressenties. En l'absence d'indicateur objectif et consensuel de la précarité alimentaire (comparable par exemple à la pauvreté monétaire), des approches sur les conditions de vie (incapacité de manger de la viande, volaille ou poisson) ou sur les attitudes des ménages (privations, inquiétude) sont ainsi utiles pour apprécier plus justement le phénomène. Chacune éclaire une facette légèrement différente du même objet.

Les indicateurs d'insuffisance alimentaire et de moyens financiers pour manger des produits animaux tous les deux jours sont corrélés



Lecture : 7 % des personnes pouvant manger ce qu'elles veulent n'ont jamais les moyens financiers de manger du poisson, de la volaille ou de la viande tous les deux jours contre 25 % de ceux à qui il arrive de ne pas avoir assez à manger
 Question : « Diriez-vous que les moyens financiers de votre ménage vous permettent de manger du poisson, de la volaille ou de la viande tous les deux jours ? »
 Les résultats sont exprimés en fonction de la réponse à la question : « Parmi les situations suivantes, quelle est celle qui correspond le mieux à la situation actuelle de votre foyer ? »

Source : Vagues 1 et 2 de l'enquête CRÉDOC pour projet A-MAP (2024, base entière redressée)

La précarité alimentaire et son halo : un continuum de cumul de difficultés

Dans la population générale, on observe une gradation dans la précarité alimentaire en tenant compte de toutes les facettes. Par exemple, les personnes concernées à la fois par l'insuffisance alimentaire quantitative et l'impossibilité de manger des protéines animales tous les deux jours représentent 3 % de la population. Mais 18 % déclarent l'une ou l'autre de ces difficultés.

En tenant compte de l'ensemble des indicateurs disponibles dans l'enquête, cette gradation liée à un cumul croissant de difficultés rencontrées

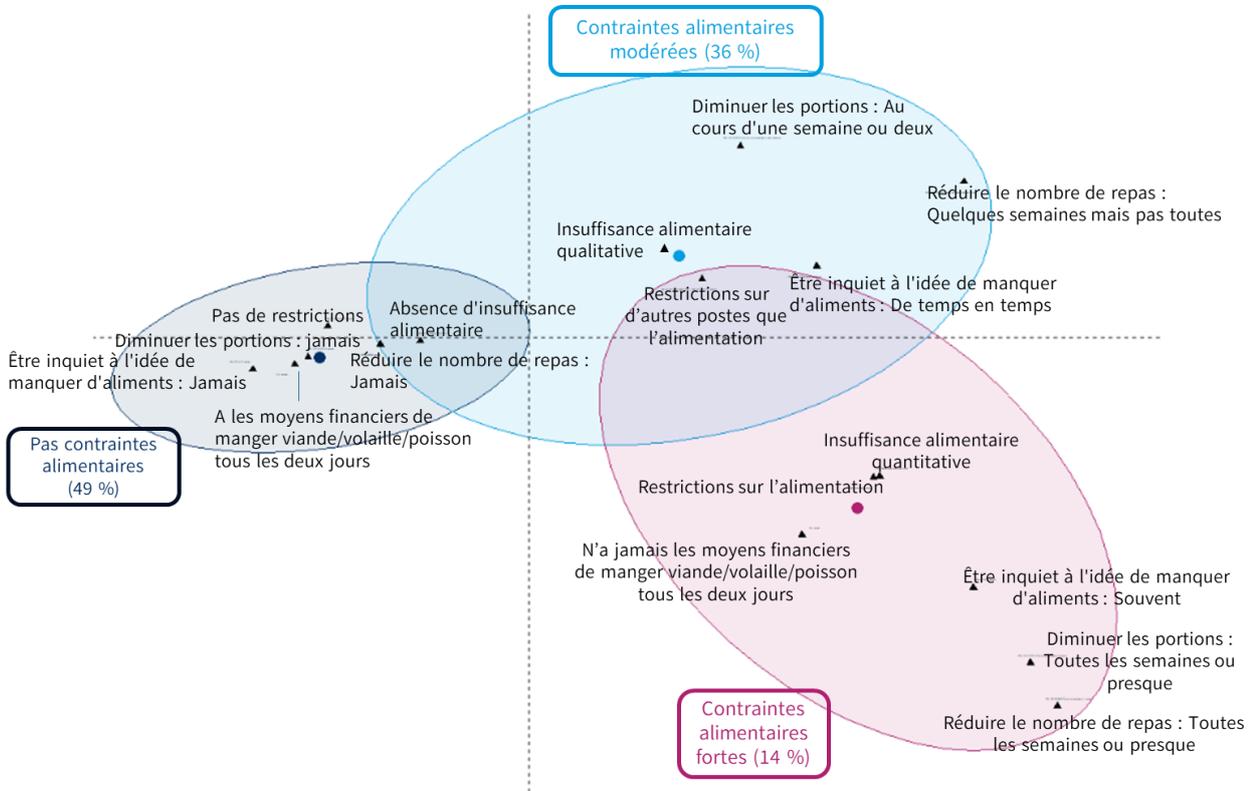
et de stratégies mises en œuvre permet d'identifier :

- Un groupe, le plus important, qui ne semble **pas contraint** dans son alimentation, selon aucun des différents indicateurs utilisés : ce groupe rassemble 49 % de la population ;
- Un groupe de personnes rencontrant de **fortes contraintes alimentaires**, cumulant de nombreux indicateurs dans le rouge et une intensité forte des différents indices de précarité alimentaire. C'est dans ce groupe, comprenant 14 % de la population, que se trouvent les personnes qui peuvent être

considérées en situation de **précarité alimentaire** ;

- Entre les deux, un groupe fait face à des **contraintes modérées** (36 % de la population).

Trois profils se distinguent dans une continuité de précarité croissante



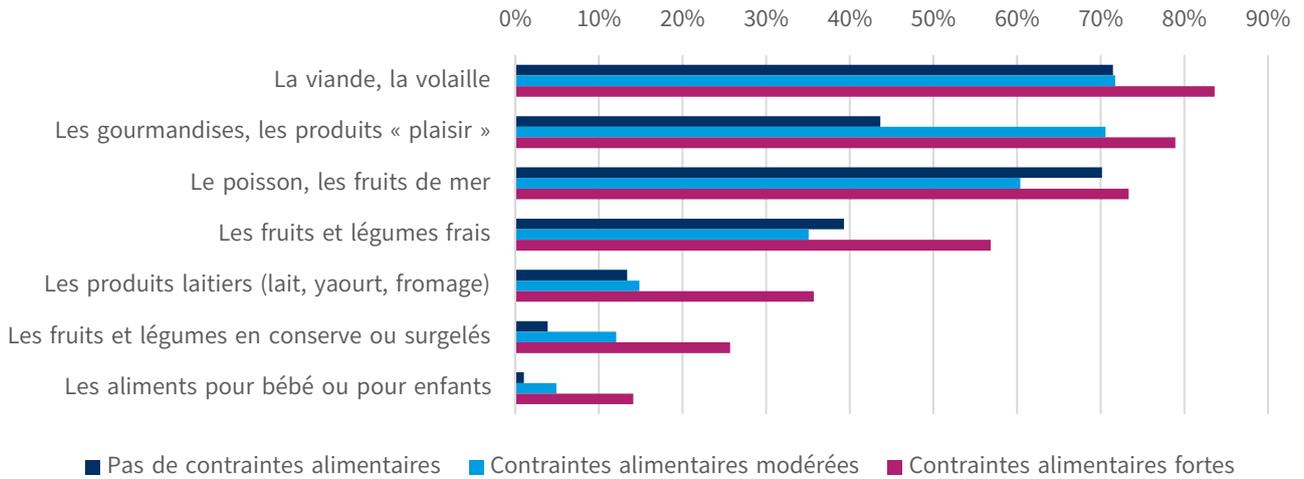
Note : cette typologie a été établie en mobilisant 15 variables relatives à la situation ressentie (insuffisance alimentaire, peur de manquer d'aliments, possibilité de faire face à une dépense imprévue...), aux comportements adoptés (sautes de repas, adaptation de la manière de cuisiner...), aux restrictions budgétaires.

Source : Vagues 1 et 2 de l'enquête CRÉDOC pour projet A-MAP (2024, base entière redressée)

On retrouve dans le groupe présentant des contraintes alimentaires fortes une très forte concentration des différentes facettes de la précarité alimentaire mesurée par chacun des indicateurs. Par exemple, être obligé de s'imposer des restrictions budgétaires en matière d'alimentation est nettement plus fréquent pour les personnes du groupe ayant des contraintes alimentaires fortes. 56 % d'entre elles sont concernées, contre seulement 3 % de celles qui n'ont pas de contraintes sur l'alimentation, et 20 % des personnes ayant des

contraintes modérées. Et lorsque le budget alimentaire est restreint, cela s'applique sur plus de catégories de produits pour les personnes du groupe ayant des contraintes alimentaires fortes. Par exemple, 79 % d'entre elles citent les gourmandises ou produits plaisir, contre 44 % de celles qui restreignent leur budget mais n'ont pas de contrainte alimentaire. Un écart important est également observé pour les fruits et légumes (frais ou non) et les produits laitiers.

Un budget alimentaire restreint davantage sur les produits frais (en % de ceux obligés de s'imposer des restrictions budgétaires sur l'alimentation)



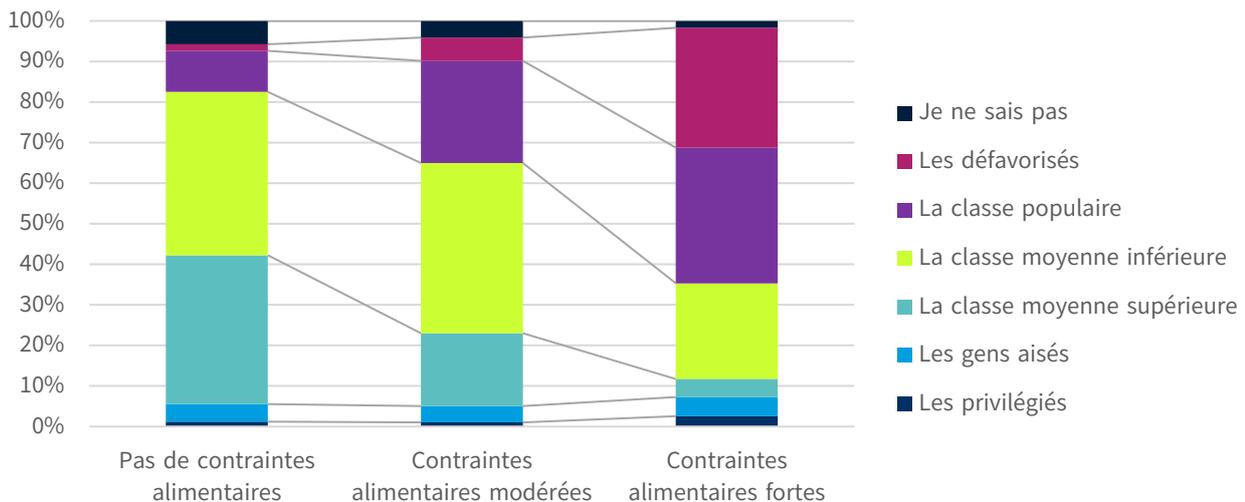
Question : « Sur quels postes de l'alimentaire vous restreignez-vous ? »

Source : Vagues 1 et 2 de l'enquête CRÉDOC pour projet A-MAP (2024, base entière redressée)

Les caractéristiques des personnes constituant le groupe le plus contraint sont proches de celles identifiées dans nos travaux précédents, basés sur l'insuffisance alimentaire quantitative. On y trouve plus souvent des femmes et des jeunes. Tandis que les diplômés et PCS+ sont moins à risque.

La gradation des contraintes se reflète également dans le sentiment d'appartenance à une classe sociale. De plus en plus de personnes s'estiment appartenir aux « défavorisés » ou à la « classe populaire » quand les difficultés à s'alimenter de manière satisfaisante augmentent.

Un sentiment d'appartenir aux défavorisés et à la classe populaire croissant avec les contraintes sur l'alimentaire



Question : « A laquelle des catégories suivantes avez-vous le sentiment d'appartenir ? »

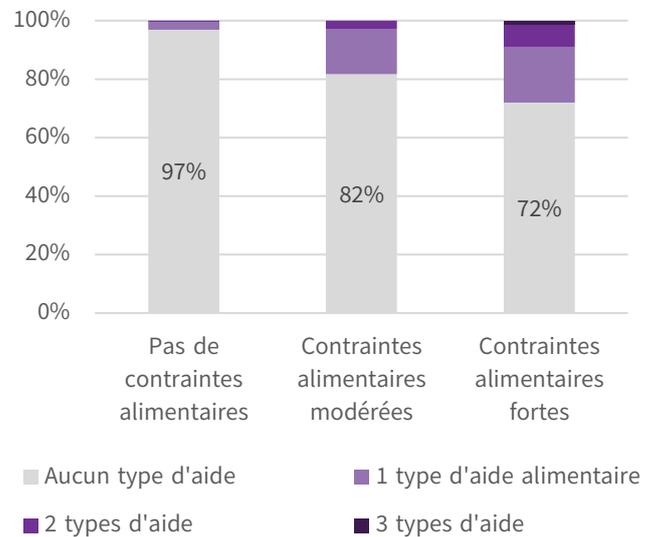
Source : Vagues 1 et 2 de l'enquête CRÉDOC pour projet A-MAP (2024, base entière redressée)

Plus de personnes accueillies par l'aide alimentaire parmi celles présentant des contraintes alimentaires fortes

Les difficultés des personnes les plus contraintes s'accompagnent d'une plus forte mobilisation des dispositifs d'aide alimentaire. Alors que seules 3 % des personnes du groupe non contraint ont bénéficié d'au moins une forme d'aide alimentaire au cours des deux derniers mois, cette proportion s'élève à 28 % des personnes du groupe le plus contraint.

Plus précisément, parmi les personnes appartenant à ce dernier groupe, 11 % ont sollicité l'aide d'associations pour des repas gratuits au cours des deux derniers mois, et 13 % pour des paniers de denrées alimentaires. Elles ont également plus recours à d'autres approvisionnements relevant plutôt de la débrouille : 26 % se sont procuré de la nourriture grâce à des invendus au cours des deux derniers mois, 20 % grâce à l'aide de proches. De manière générale, le recours à l'ensemble des solutions non-marchandes est nettement sur-représenté au sein de ce groupe, sans pour autant être majoritaire.

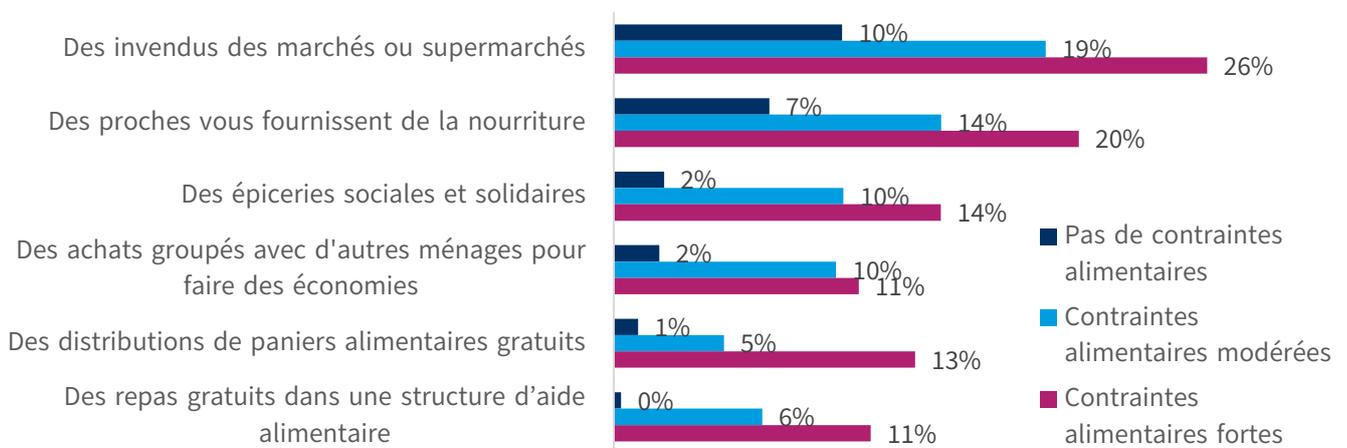
Un recours à l'aide alimentaire traditionnelle se diversifiant et augmentant avec les contraintes



Question : « Au cours des 2 derniers mois, vous ou quelqu'un de votre foyer, vous êtes-vous procuré des produits alimentaires par... ? » Réponses parmi « Des repas gratuits dans une structure d'aide alimentaire », « Des épiceries sociales et solidaires, c'est-à-dire des épiceries où les aliments sont vendus 10 % à 30 % du prix du marché » et « Des distributions de paniers alimentaires gratuits »

Source : Vagues 1 et 2 de l'enquête CRÉDOC pour projet A-MAP (2024, base entière redressée)

Un recours aux circuits non-commerciaux qui n'est pas réservé aux précaires



Question : « Au cours des 2 derniers mois, vous ou quelqu'un de votre foyer, vous êtes-vous procuré des produits alimentaires par... ? »

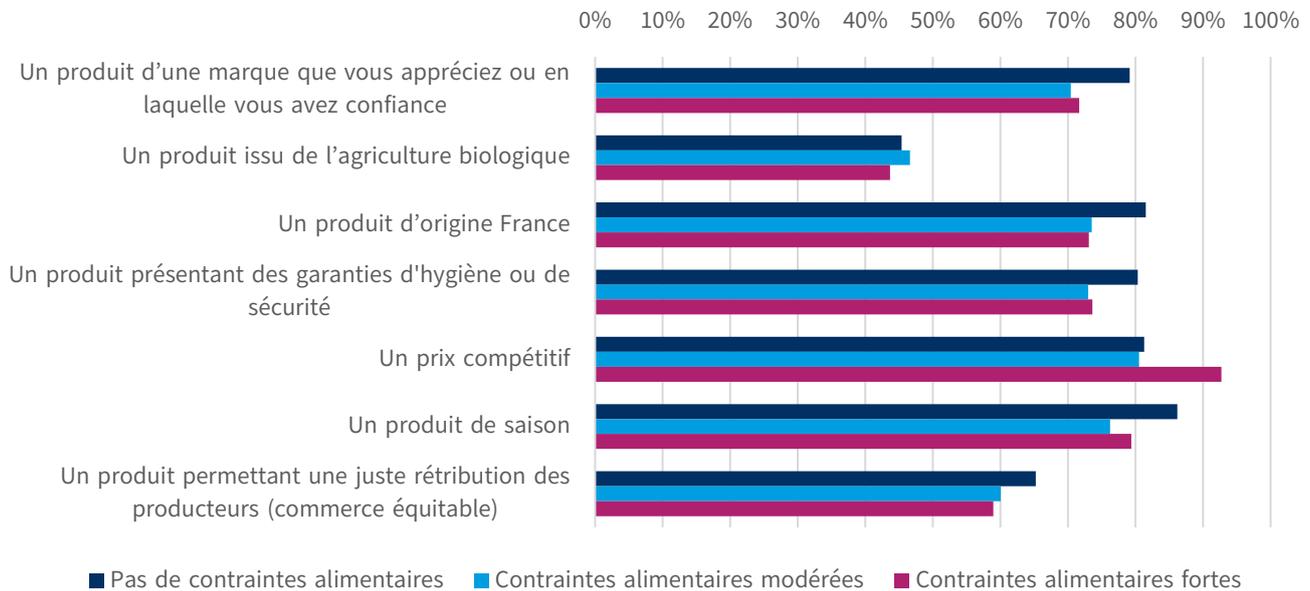
Source : Vagues 1 et 2 de l'enquête CRÉDOC pour projet A-MAP (2024, base entière redressée)

Pour les plus contraints, l'intérêt pour les critères de qualité peine à se traduire en achats effectifs

Sans surprise, l'incitation prix est beaucoup plus forte que les autres critères d'achat chez les plus contraints. Elle est également plus marquée que pour le reste de la population (93 % des plus contraints sont incitées à l'achat par ce critère, contre 81 % dans les deux autres groupes). L'attention plus importante au prix se manifeste d'ailleurs dans les circuits

d'approvisionnements privilégiés des plus contraints : en plus de la grande distribution, commune à tous, les magasins hard discount sont le deuxième type de commerce le plus fréquent pour les personnes les plus contraintes, alors pour les non-contraints ce sont les commerces spécialisés ou le marché.

Les plus contraints répondent davantage être incités à acheter des produits au prix compétitif



Question : « Voici plusieurs raisons d'acheter des produits alimentaires. Pour chacune d'entre elles, dites-nous si personnellement, elle vous incite beaucoup, assez, un peu, pas du tout, à acheter un produit alimentaire ». Réponses « Beaucoup » + « Assez »

Source : Vagues 1 et 2 de l'enquête CRÉDOC pour projet A-MAP (2024, base entière redressée)

Chez les plus contraints, le bien manger est synonyme de faim, de plaisir et d'équilibre
De gauche à droite : mots cités par les groupes des non contraints sur l'alimentation, des personnes aux contraintes alimentaires modérées et des personnes aux contraintes alimentaires fortes



Question : « Pour vous, qu'est-ce que bien manger ? » (question ouverte lemmatisée)
Source : Vague 2 de l'enquête CRÉDOC pour projet A-MAP (2024, base redressée)

L'attention au prix ne résume pas les attitudes des plus contraints. Par exemple, ils sont également sensibles aux critères de durabilité ou aux produits issus de l'agriculture biologique.

Cette tendance est confirmée par les mots évoqués pour décrire le « bien manger ». Les termes liés à la qualité, au plaisir et à l'équilibre sont bien présents, signe que ces critères sont

recherchés par tous, indépendamment des difficultés rencontrées. La qualité est citée par 11 % des personnes du groupe des plus contraints, 10 % du groupe intermédiaire et 13 % du groupe des non-contraints. Pour autant, certains mots employés par les plus contraints sont révélateurs de leurs difficultés : le mot « faim » est par exemple beaucoup plus cité.

Pour en savoir plus

Les résultats présentés ici font partie d'un projet de recherche plus général nommé A-MAP* (La précarité Alimentaire en France : Mesures, Analyses et Politiques), financé par l'Agence Nationale de la Recherche et réunissant un large consortium d'acteurs académiques et associatifs**. Cette note publie les premières analyses d'une enquête réalisée en population générale portant sur un échantillon principal de 3000 personnes représentatives de la population Française et un échantillon de presque 700 personnes en insuffisance alimentaire dite « quantitative »***. L'enquête, comprenant un questionnaire et un rappel des consommations de la veille a été réalisée en ligne en deux vagues (juin/juillet et novembre 2024). Le recrutement et l'administration du questionnaire ont été réalisés auprès d'un panel, en suivant des quotas sur le genre, l'âge, la PCS et la région. Un redressement a été opéré pour s'assurer que l'échantillon global est représentatif des critères de recrutement et des caractéristiques des personnes en insuffisance alimentaire quantitative. L'analyse présentée ici porte sur la population totale des deux vagues d'enquête, redressée pour être représentative des habitants en France métropolitaine.

Le projet A-MAP est réalisé grâce au soutien financier de l'Agence Nationale de la Recherche. L'enquête en population générale et son analyse, réalisée par le CRÉDOC, a reçu le soutien financier de l'ADEME, de la Croix Rouge française et de la Direction Générale de la Cohésion Sociale.

*A-MAP - ANR-23-CE41-0021 - AAPG2023 – 2023

** BSE, INRAE, CNRS, CRÉDOC, Cirad, Association Vrac & Cocinas, Acclimat'Action, Observatoire des Restos du Cœur, Action Contre la Faim

*** L'insuffisance alimentaire quantitative est déterminée par les réponses « Il vous arrive parfois/souvent de ne pas avoir assez à manger » à la question : « Parmi les 4 situations suivantes, quelle est celle qui correspond le mieux à la situation actuelle de votre foyer ? »

Plus de publications

Marianne Bléhaut (CRÉDOC), Mathilde Gressier (CRÉDOC), Antoine Bernard de Raymond (INRAE). (2023). *La débrouille des personnes qui ne mangent pas toujours à leur faim*, CRÉDOC, Sou2023-4892

Marianne Bléhaut, Mathilde Gressier, Nolwenn Paquet. (2024). *Les difficultés des ménages précaires à suivre les recommandations alimentaires de santé publique - Note de synthèse n°41*, CRÉDOC, Sou2024-5000

Marianne Bléhaut, Mathilde Gressier, Nolwenn Paquet. (2024). *La précarité alimentaire, en hausse, est liée à moins de diversité dans l'alimentation*, CRÉDOC, Cahier de recherche C357

Marianne Bléhaut, Mathilde Gressier, Nolwenn Paquet. (2024). *En période d'inflation, est-ce que les arbitrages économiques se font au détriment de la qualité environnementale de l'alimentation ?*, CRÉDOC, Cahier de recherche C356

Henri Martin. (Insee, 2025). *Pauvreté monétaire, privation et difficultés financières : des situations qui ne se recouvrent que partiellement*, Insee, Insee Analyses n°107