

# Les difficultés des ménages précaires à suivre les recommandations alimentaires de santé publique

Marianne Bléhaut • Mathilde Gressier • Nolwenn Paquet

Entre 2021 et 2023, les prix des produits alimentaires ont connu une forte inflation, augmentant de 21 %. Dans ce contexte économique difficile, la proportion de personnes déclarant ne pas toujours avoir assez à manger est restée élevée, fluctuant entre 10 % et 16 % au cours de la période. A cela s'ajoute une augmentation de la proportion de personnes ayant suffisamment à manger en quantité, mais pas toujours accès aux aliments souhaités. Cette proportion est passée de 42 % à 51 % en deux ans. Ces difficultés peuvent avoir des répercussions sur la qualité de l'alimentation et donc sur la santé.

L'enquête du CRÉDOC « Comportements et attitudes alimentaires en France » réalisée en 2023 montre que les ménages en situation de précarité alimentaire ont une alimentation moins diversifiée que la moyenne et qu'ils consomment moins de produits frais tels que la viande rouge, les fruits et les légumes. Or, la plupart des études montrent qu'une moindre diversité alimentaire conduit souvent à une dégradation de la qualité nutritionnelle. L'étude montre également que les ménages précaires ont une moins bonne perception du lien entre alimentation et santé que la moyenne. Leur connaissance des outils et des recommandations de santé grand public est relativement bonne, mais moins élevée que pour le reste de la population.

## Une alimentation moins diversifiée, avec moins de produits frais

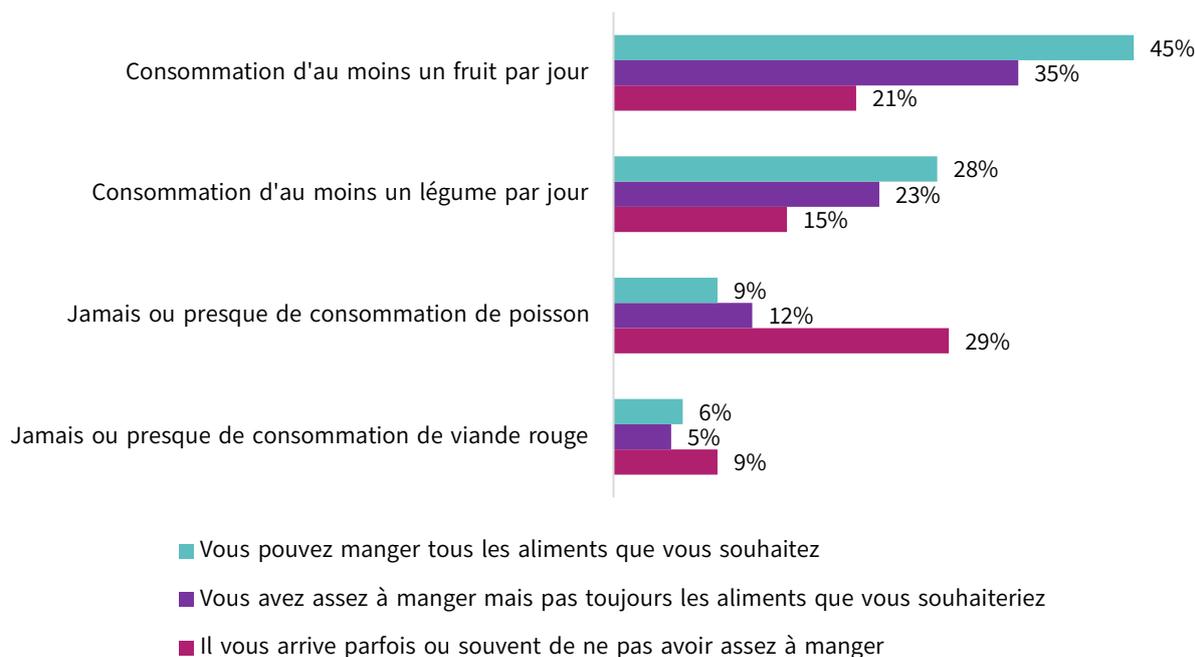
Les personnes en situation de précarité alimentaire – nous qualifions ainsi les personnes déclarant qu'il leur arrive de ne pas avoir suffisamment à manger, soit 10 % de la population en 2023 – consomment moins souvent des produits frais que les autres. Par exemple, 9 % des personnes précaires ne

mangent presque jamais de viande rouge, contre seulement 6 % des personnes qui peuvent consommer tous les aliments qu'elles veulent. Les personnes en situation de précarité alimentaire sont encore plus nombreuses à ne presque jamais manger de poisson (29 %), soit trois fois plus que les personnes non

contraintes. La consommation de légumes et fruits est elle aussi moins courante parmi les personnes en situation de précarité alimentaire : la consommation d'au moins un fruit ou un légume par jour est deux fois moins

fréquente chez elles. Pour ces aliments, le sentiment de restriction déclaré est très présent : une personne précaire sur trois (34 %) déclare se restreindre sur les fruits et légumes frais.

### Une consommation de viande rouge, de fruits et de légumes moins fréquente chez les plus précaires



Question : Habituellement, à quelle fréquence consommez-vous les aliments ou boissons suivants, quel que soit leur mode de conservation (frais, en conserve ou surgelé), le moment de consommation (repas ou hors repas) et le lieu (domicile ou hors domicile) ?

Lecture : 21 % des personnes en situation de précarité alimentaire (à qui il arrive parfois ou souvent de ne pas avoir assez à manger) consomment au moins un fruit par jour, contre 45 % des personnes qui peuvent manger tous les aliments qu'elles souhaitent.

Source : CRÉDOC, enquête CAF 2023, base individus (3 967 individus)

Corrélativement, les ménages en situation de précarité alimentaire ont une alimentation moins diversifiée. Ils déclarent ainsi consommer 2,5 familles d'aliments dans une journée, parmi 9 familles d'aliments répertoriées comme la viande, les céréales, les légumes, etc. Par comparaison, les Français consomment en moyenne 3,4 familles d'aliments par jour. Il est à noter également que les ménages en situation de précarité alimentaire consomment principalement des céréales (52 % en ont mangé la veille de l'enquête). Or ces denrées,

généralement peu chères et considérées comme nourrissantes, ne suffisent pas à couvrir les besoins nutritionnels d'une alimentation équilibrée. Contrairement aux ménages en situation de précarité alimentaire, ceux qui ont suffisamment à manger mais pas toujours ce qu'ils souhaitent, c'est-à-dire les ménages dits en situation d'insuffisance alimentaire qualitative, ont une alimentation plus équilibrée, assez proche des ménages sans difficulté.

## La mesure de l'insuffisance alimentaire

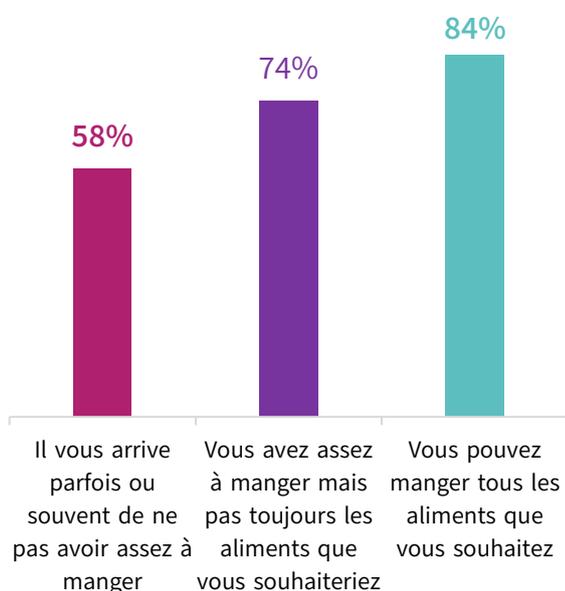
Depuis 2016, un module sur l'insuffisance alimentaire est inséré dans l'enquête « Comportements et attitudes alimentaires des Français ». L'insuffisance alimentaire est définie par la communauté scientifique par un accès limité ou incertain à une alimentation nutritionnellement appropriée et sûre, par des moyens socialement acceptables. Pour la mesurer, le CRÉDOC utilise la question utilisée dans l'enquête INCA 3 de l'Anses : « Parmi les 4 situations suivantes, quelle est celle qui correspond le mieux à la situation actuelle de votre foyer ? ». Cela nous permet de distinguer trois groupes de la population :

- Les personnes qui indiquent avoir « parfois » ou « souvent » pas assez à manger sont dites en situation d'insuffisance alimentaire quantitative : nous disons de ces personnes qu'elles se trouvent en situation de précarité alimentaire. Ce groupe rassemble 10 % de la population en 2023.
- Celles qui ont suffisamment à manger mais pas toujours les aliments souhaités : nous disons qu'il y a pour ces personnes une insuffisance alimentaire qualitative. Ce groupe rassemble 51 % de la population en 2023.
- Le troisième groupe rassemble les personnes qui disent pouvoir manger tous les aliments qu'elles veulent. Ce groupe rassemble 39 % de la population en 2023.

## Le lien alimentation-santé est moins souvent perçu par les plus précaires

Les précaires perçoivent moins souvent les conséquences de leur alimentation sur leur santé

Pensez-vous que la manière dont les personnes de votre foyer (y compris vous-même) mangent a une influence sur leur état de santé ? Réponse « Oui »



Lecture : 58 % des ménages en précarité alimentaire (« Il vous arrive parfois ou souvent de ne pas avoir assez à manger ») pensent que la manière dont leur foyer mange a une influence sur leur état de santé.

Source : CRÉDOC, enquête CAF 2023

Base : Ménages (3 066 ménages)

Même si le lien entre alimentation et santé est globalement plutôt bien établi dans la population, il semble plus fragile chez les ménages en situation de précarité alimentaire. Trois quarts des Français estiment, en effet, que leur manière de manger a une influence sur leur état de santé (76 %) ; la proportion s'élève à 84 % chez ceux qui peuvent manger tout ce qu'ils veulent, mais elle chute à 58 % chez les ménages en situation de précarité alimentaire.

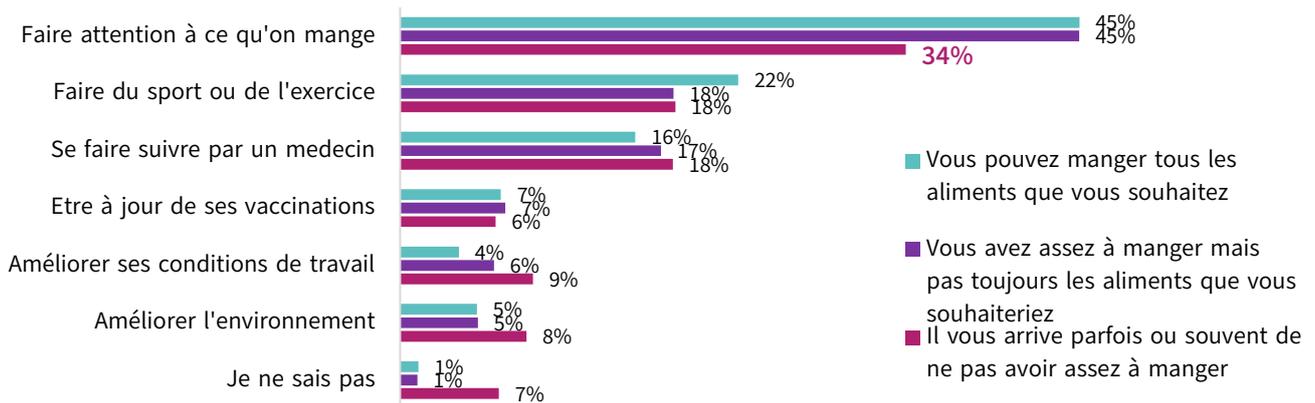
La faiblesse du lien entre l'alimentation et la santé est visible à travers un autre indicateur : seuls 34 % des ménages en situation de précarité alimentaire pensent que c'est d'abord en faisant attention à ce qu'on mange que l'on prévient le mieux les problèmes de santé, contre 44 % de l'ensemble des ménages. Ces ménages citent un peu plus souvent d'autres leviers comme la nécessité d'améliorer ses conditions de travail, et on notera que cette réponse est plus fréquente chez les ouvriers (9 %) et les employés (7 %). Ces mêmes catégories sont d'ailleurs plus souvent en situation de précarité alimentaire (15 % des ouvriers et 12 % des employés). Les ménages

précaires citent également légèrement plus souvent, comme moyen de prévenir les problèmes de santé, le suivi régulier par un médecin : cela pourrait être un indice de

difficultés, pour ces familles, à accéder au système de santé. Enfin, ces ménages semblent également plus souvent déroutés par la question, 7 % ne sachant pas répondre.

Les ménages en précarité alimentaire sont moins nombreux à citer en premier que la prévention en matière de santé consiste à « faire attention à ce qu'on mange »

Selon vous en matière de santé, la prévention c'est d'abord ... ?  
(Réponses exclusives les unes des autres)

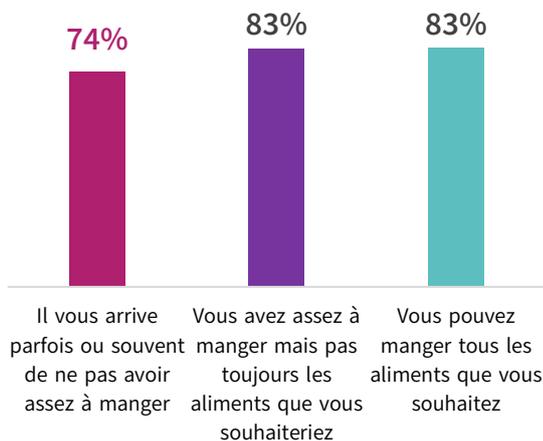


Lecture : 34 % des ménages en précarité alimentaire (« Il vous arrive parfois ou souvent de ne pas avoir assez à manger ») citent en premier « Se faire suivre par un médecin » comme moyen de prévention, 45 % des ménages qui ont suffisamment à manger mais pas toujours les aliments souhaités le citent et 45 % des ménages qui peuvent manger tous les aliments qu'ils souhaitent le citent.

Source : CRÉDOC, enquête CAF 2023, base ménages (3 066 ménages)

## Les ménages précaires se saisissent moins des outils de prévention grand public

Une bonne connaissance de la recommandation « Au moins 5 fruits et légumes par jour », avec toutefois une connaissance légèrement moins bonne chez les personnes en précarité alimentaire



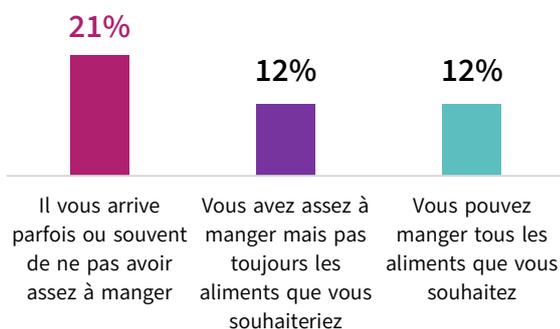
Question : D'après-vous combien de fruits et légumes est-il recommandé de consommer par jour pour être en bonne santé ? Réponse : 5 ou plus

Lecture : 74 % des personnes en précarité alimentaire (« Il vous arrive parfois ou souvent de ne pas avoir assez à manger ») déclarent qu'il est recommandé de manger 5 fruits et légumes ou plus par jour

Source : CRÉDOC, enquête CAF 2023, base individus (3 967 individus)

Huit personnes sur dix connaissent la recommandation du « Programme National Nutrition Santé » (PNNS) qui invite les Français à manger au moins 5 fruits et légumes par jour (82 %). Les personnes en situation de précarité alimentaire ont une bonne maîtrise de cette recommandation, mais elle est légèrement moins marquée (74 %).

Les ménages en situation de précarité alimentaire sont plus nombreux à ne pas être du tout influencés par le Nutri-Score



Question : Ce logo influence-t-il le choix de vos produits alimentaires ? Réponse « Non, pas du tout »

Lecture : 21 % des ménages en précarité alimentaire (« Il vous arrive parfois ou souvent de ne pas avoir assez à manger ») ne sont pas du tout influencés par le logo « Nutri Score » lors de leurs achats.

Source : CRÉDOC, enquête CAF 2023, base ménages qui connaissent le Nutri Score (2 652 ménages)

Autre outil grand public qui s'est progressivement répandu ces dernières années, le Nutri-Score a pour objectif d'aider les consommateurs à faire des choix alimentaires plus sains au quotidien. Mis en place en 2007, il est désormais connu par 84 % de la population. Là encore, les ménages en situation de précarité alimentaire ont une connaissance élevée du Nutri-Score mais un peu en retrait (69 %). Au-delà de la connaissance du logo en lui-même, les plus précaires le prennent moins en compte dans leurs achats alimentaires : 21 % entre eux se disent pas du tout influencés par le Nutri-Score, presque deux fois plus que les ménages qui ne sont pas en précarité alimentaire (12 %). Dans un contexte budgétaire contraint, ces ménages doivent vraisemblablement prioriser la quantité et la satiété à la qualité nutritionnelle des aliments.

## L'enquête « Comportements et attitudes alimentaires des Français »

Cette étude repose sur l'analyse de données issues de la vague 2023 de l'enquête « Comportements et attitudes alimentaires en France », conduite par le CRÉDOC depuis 1988. Cette vague a été menée en ligne du 11 avril au 10 mai 2023 auprès de 3 967 individus de 15 ans et plus. Parmi eux, 3 066 sont responsables des courses et/ou de la cuisine au sein de leur foyer et sont interrogés sur des questions relatives aux modes d'approvisionnement. Ils constituent le sous-échantillon des « Responsables des courses ». Le recrutement des répondants a eu lieu selon la méthode des quotas sur l'âge, le sexe, la ZEAT (Zone d'étude et d'aménagement du territoire, découpant la France métropolitaine en 8 zones), la taille d'agglomération, la profession regroupée en 6 PCS et incluant l'ancienne profession des retraités, le niveau d'études le plus haut atteint et le type de ménage. Les échantillons ont été ensuite redressés selon la méthode du calage sur marges. Le redressement de l'échantillon total s'est fait selon les caractéristiques incluses dans les quotas de recrutement, celui de l'échantillon responsable des courses selon les caractéristiques du référent du foyer et la taille du foyer.

Cette enquête inclut des questions sur la constitution des repas de la veille (déjeuner et dîner), permettant d'évaluer la diversité du régime alimentaire des ménages en se basant sur une adaptation du Score de diversité alimentaire des ménages développé par la FAO. Ce score comptabilise les familles d'aliments consommées au cours des dernières 24h, comme les céréales, les fruits, les légumes, la viande ou le lait et les produits laitiers.

## Pour en savoir plus

Galtier, D., Daclin, C., Ponce, C., Ruetschmann, C., Jezequel, A., Clergeau, A., Jacques, E., & Lochet, S. (2024). Analyse des habitudes alimentaires des bénéficiaires des épiceries sociales de l'étude Prévalim (2019–2022). Cahiers de Nutrition et de Diététique.

Gleizes, F., & Solard, J. (2023). La privation matérielle et sociale en 2023, Insee Focus, 330.

La précarité alimentaire, en hausse, est liée à moins de diversité dans l'alimentation, Marianne Bléhaut, Mathilde Gressier et Nolwenn Paquet, coll. « Cahier de recherche », n° C357, CRÉDOC, décembre 2023.