



# Observatoire des Vulnérabilités Alimentaires

Fondation Nestlé France  
16 novembre 2023



**FONDATION  
NESTLÉ FRANCE**

Bien manger, Bien vivre





**FONDATION  
NESTLÉ FRANCE**

Bien manger, Bien vivre

Donner le goût d'une **bonne alimentation**  
facile à préparer, durable et génératrice  
de lien social



## Recherche et partage

- Observatoire des Vulnérabilités alimentaires
- Soutien à la recherche



FONDATION  
croix-rouge française  
Pour la recherche humanitaire et sociale



## Actions avec les acteurs de terrain

- Mécénat
- Action pour les publics en situation d'insécurité alimentaire



**FONDATION  
NESTLÉ FRANCE**

Bien manger, Bien vivre

# OBSERVATOIRE DES VULNÉRABILITÉS ALIMENTAIRES

Édition 1 — 2023



FONDATION  
NESTLÉ FRANCE

Bien manger, Bien vivre





# Sommaire

- 1) Objectifs et méthodologie
- 2) 37% des Français sont en **insécurité alimentaire**
- 3) 81% de **non-recours** à l'aide alimentaire
- 4) Des **stratégies d'adaptation** diversifiées
- 5) Une **typologie de 4 profils** pour comprendre les réalités de l'insécurité alimentaire au quotidien



FONDATION  
NESTLÉ FRANCE

Bien manger, Bien vivre



# 1) Objectifs et méthodologie



**FONDATION  
NESTLÉ FRANCE**

Bien manger, Bien vivre



# Objectifs de l'étude

- définir la vulnérabilité alimentaire pour renforcer **la connaissance des populations les plus vulnérables**
- détecter **les pratiques et les freins pour mettre en place des actions sur le terrain**

- Enquête réalisée entre le **26 juillet et le 8 août 2023** auprès d'un **échantillon représentatif de la population française** (1000 personnes) + sur-échantillon de 400 personnes en insécurité alimentaire.
- **Score d'insécurité alimentaire** calculé selon la méthode de l'étude INCA3 de l'Anses (2015) - comprend l'insécurité alimentaire sévère et moyenne.
- L'étude s'intéresse aux aspects **quantitatifs et qualitatifs** de l'insécurité alimentaire.





## 2) 37% des Français sont en insécurité alimentaire



FONDATION  
NESTLÉ FRANCE

Bien manger, Bien vivre

# Un budget alimentaire de plus en plus contraint



→ Un contexte inflationniste dans lequel le pouvoir d'achat alimentaire est impacté par la hausse des prix alimentaires et des dépenses contraintes (énergie, logement ...)

- **36%** des personnes en insécurité alimentaire ont **beaucoup baissé (plus de 10%) leur budget alimentaire ces 12 derniers mois** (contre 6% pour les personnes en sécurité alimentaire)
- **55%** des personnes en insécurité alimentaire **déclarent avoir pris un ou plusieurs crédits pour boucler leur budget ou devoir se servir de leurs économies** (contre 14% pour les personnes en sécurité alimentaire)



# Une forte augmentation de l'insécurité alimentaire en France

**37%** de la population française se déclare en insécurité alimentaire en 2023.

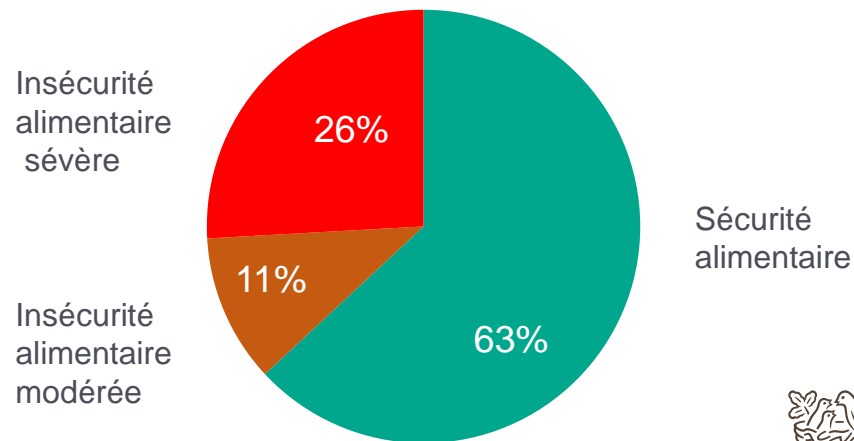


Même score d'insécurité alimentaire

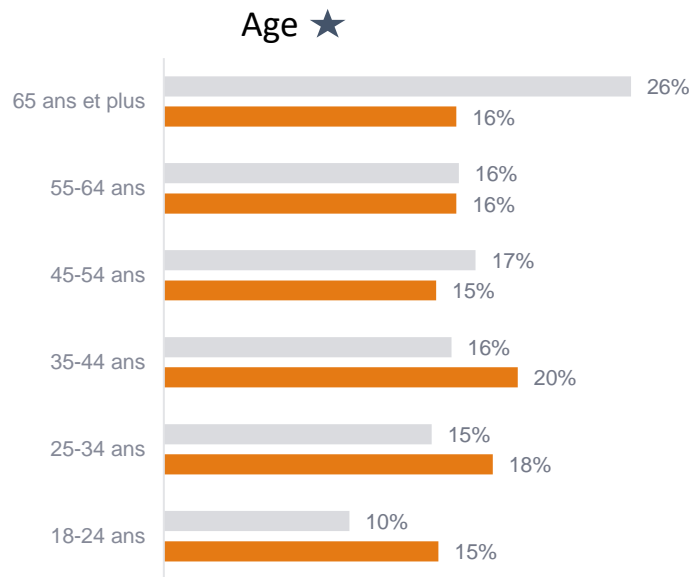
# Une insécurité alimentaire qui a fortement augmenté

- **1 consommateur français sur 5** a déjà eu faim sans pouvoir manger (19%)
- **1/3 des Français** déclare avoir réduit ses portions alimentaires et mangé moins que souhaité (35%)
- **1 Français sur 5** déclare souvent ne pas pouvoir se permettre de manger sain pour des raisons financières

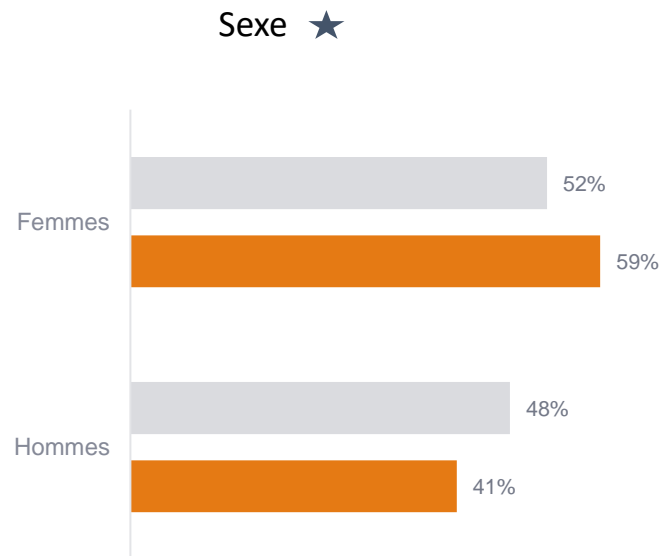
**1/4** de la population (26%) se déclare en insécurité alimentaire sévère



# Les jeunes et les femmes sont particulièrement touchés



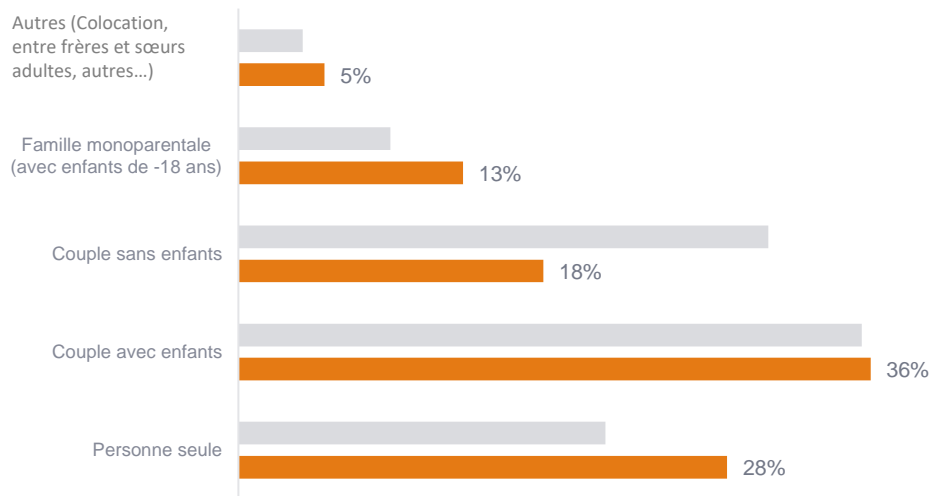
- **1/3** de la population en insécurité alimentaire a moins de 35 ans
- **41%** des 18-24 ans sont en insécurité sévère (vs 26% dans la population totale).



- **59%** des personnes en insécurité alimentaire sont des femmes

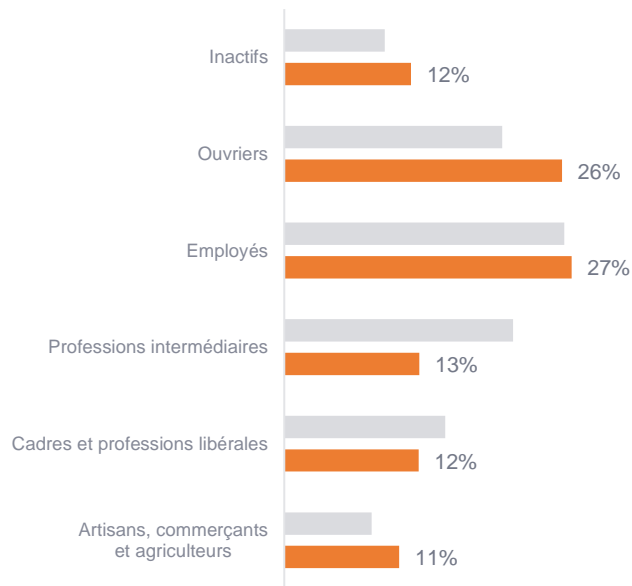
# Autres caractéristiques socio-démographiques

## Type de ménage ★



- **28%** des personnes en insécurité alimentaire vivent seules et **13%** en famille monoparentales.

## CSP ★



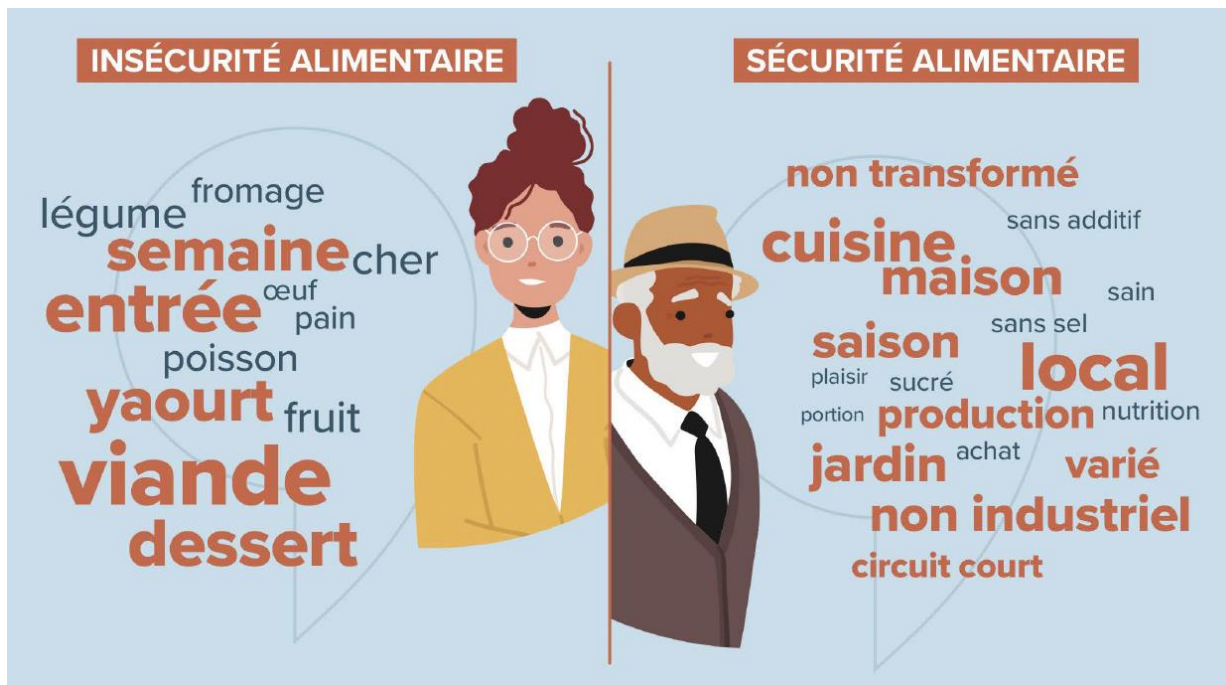
- Une majorité d'ouvrier et d'employés

# Des perceptions différentes associées à l'alimentation « de qualité »

Les personnes en insécurité alimentaire définissent l'alimentation de qualité comme un repas équilibré et complet; Pour les personnes en sécurité alimentaire, l'alimentation de qualité est plutôt synonyme de saisonnalité, de local et d'aliments non-transformés

« Une alimentation de qualité, c'est un repas cuisiné avec de la viande et des légumes, un dessert, un fruit et un yaourt »

Femme, 35-44 ans, couple avec enfant, petite commune, Bassin Parisien est, normo-pondérale



« Fruits et légumes sains, sans trop de produits industriels, ni produits transformés, de bonne qualité et fabriqués dans de bonnes conditions sans produits ajoutés »

Homme, 65 ans et plus, Personne seule, Très grande ville, Ouest, Normo-pondéral

# L'équipement de la cuisine, un facteur différenciant pour une bonne alimentation

- Les personnes en insécurité alimentaire ont un **taux d'équipement très faible** par rapport à la population en sécurité alimentaire :

**1/3 n'ont pas les équipements indispensables**

- Près de la moitié d'entre eux (46%) n'a **pas ou peu d'appétence pour le « cuisiné soi-même »** et souhaite **passer le moins de temps possible à cuisiner**





### 3) 81% de **non-recours** à l'aide alimentaire



**FONDATION  
NESTLÉ FRANCE**

Bien manger, Bien vivre

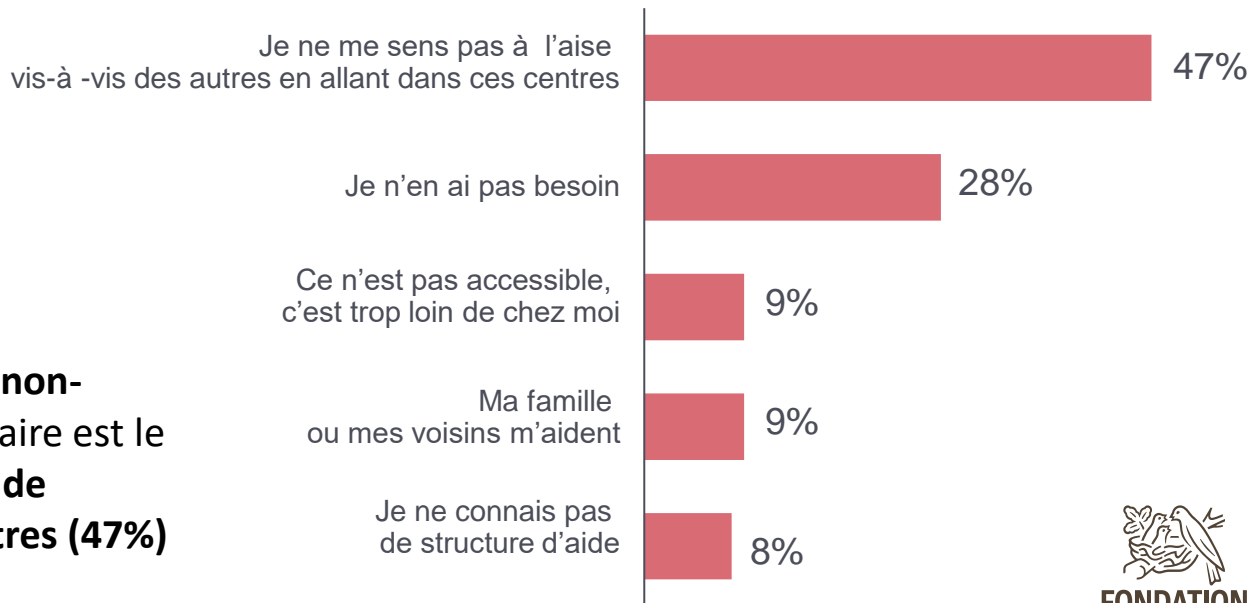
# 8 personnes sur 10 en insécurité alimentaire ne font pas appel à l'aide alimentaire

# 81%

des personnes en situation d'insécurité alimentaire n'ont pas recours à l'aide alimentaire\*.



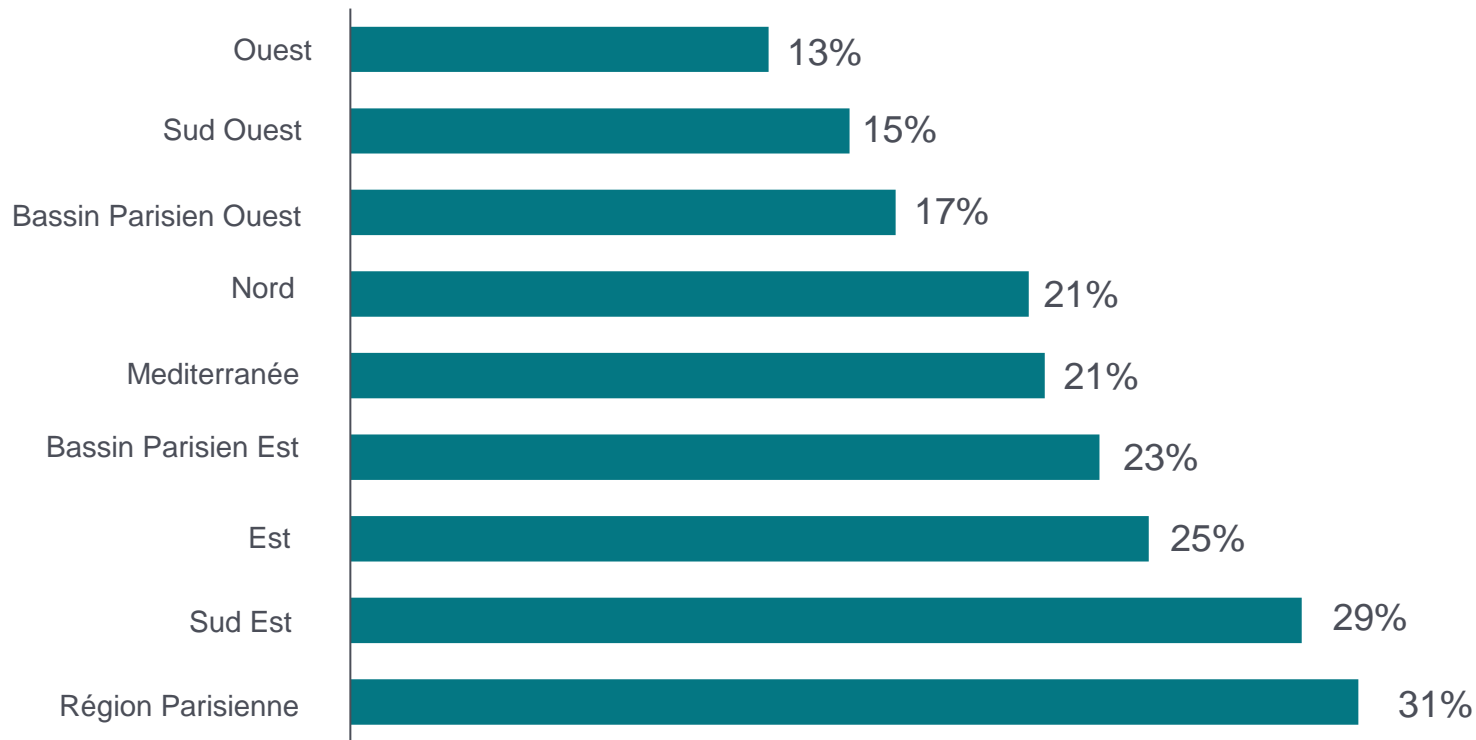
**La principale raison de non-recours à l'aide alimentaire est le sentiment de honte ou de malaise vis-à-vis de autres (47%)**







# Des différences régionales importantes sur le recours





## 4) Des **stratégies d'adaptation** diversifiées



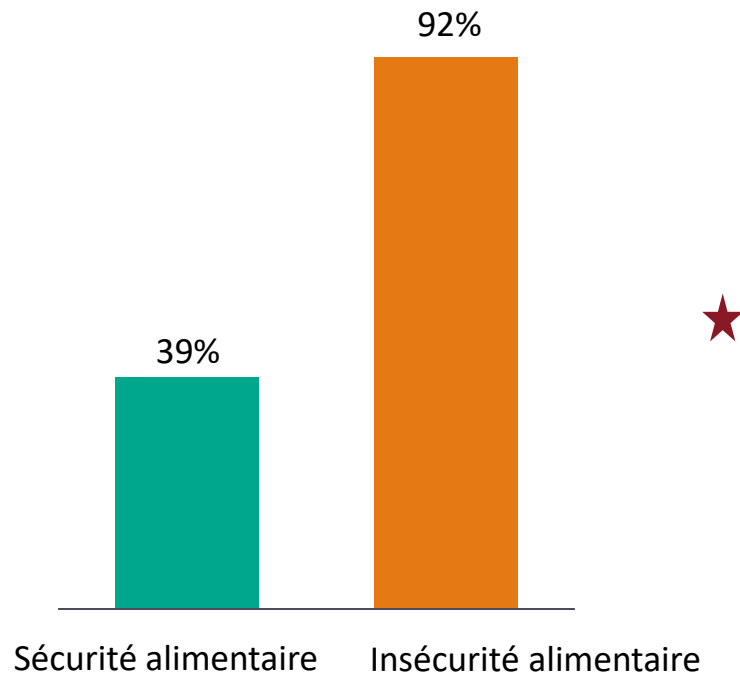
**FONDATION  
NESTLÉ FRANCE**

Bien manger, Bien vivre

# Des modifications des achats alimentaires

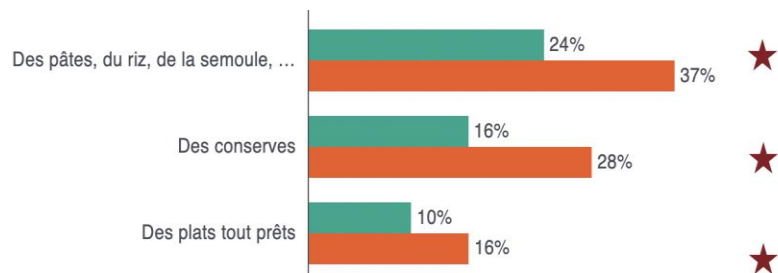
**9 personnes sur 10**

en insécurité alimentaire ont **modifié**  
**ses achats alimentaires au cours des 12**  
**derniers mois**

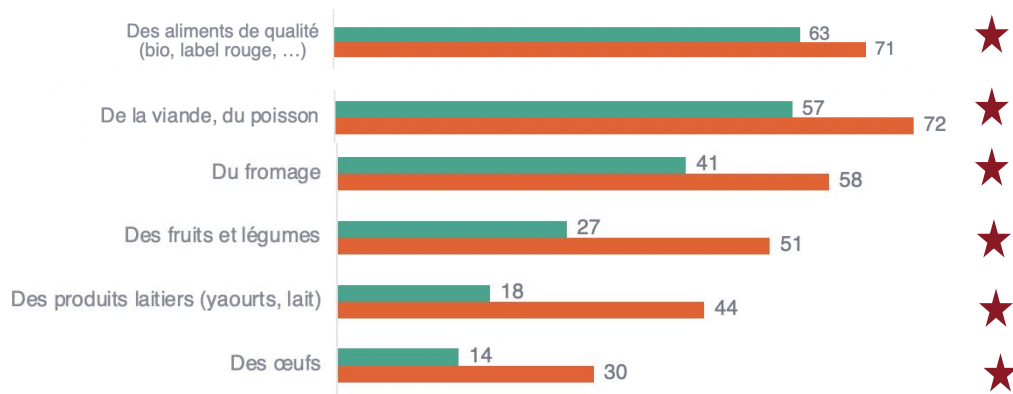


# Plus de féculents, moins de produits de qualité pour ceux qui sont en insécurité alimentaire

Ils déclarent acheter plus de :



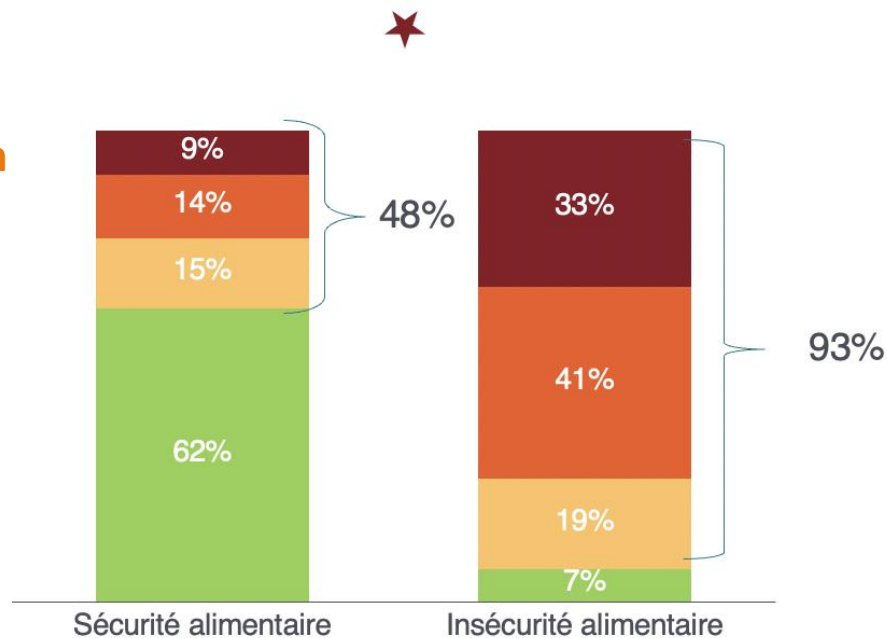
Ils déclarent acheter moins de :



■ Sécurité alimentaire  
■ Insécurité alimentaire

# La volaille, la viande ou le poisson : des marqueurs forts

**93% de ceux qui sont en insécurité alimentaire n'arrivent pas à manger de la volaille, de la viande ou du poisson tous les deux jours par manque de moyens financiers**



Vous arrive-t-il de ne pas pouvoir manger de la volaille, de la viande ou du poisson, tous les deux jours par manque de moyens financiers ?

- Souvent
- Parfois
- De temps en temps
- Jamais

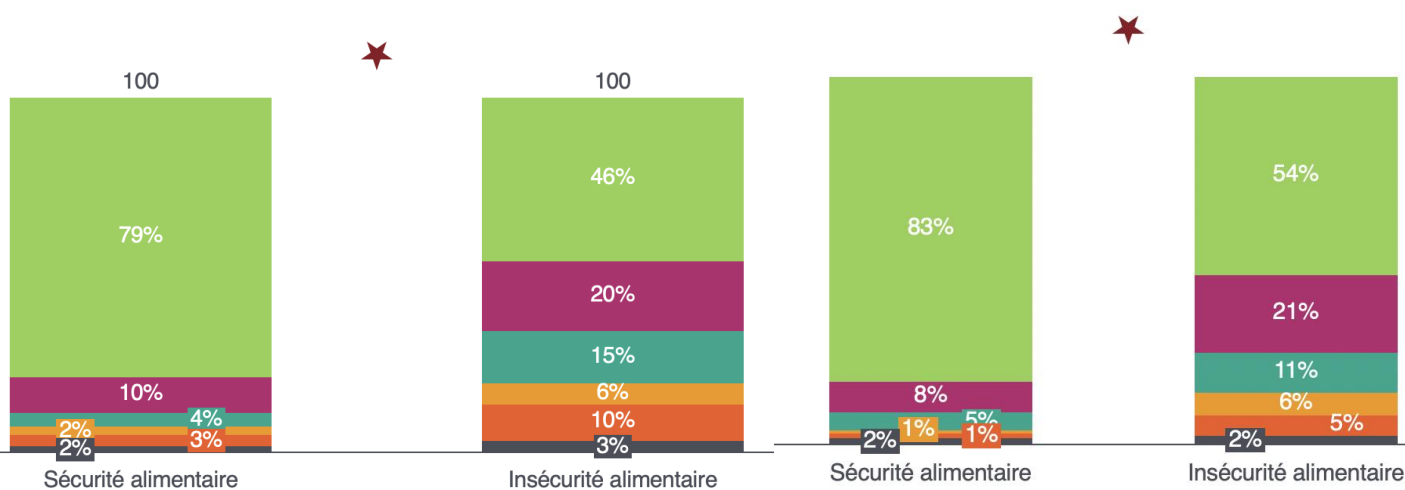


FONDATION  
NESTLÉ FRANCE  
Bien manger, Bien vivre

# Une faible consommation de fruits et légumes

**54%** des personnes en insécurité alimentaire consomment des **fruits** une seule fois par semaine ou moins

**46%** des personnes en insécurité alimentaire consomment des **légumes** une seule fois par semaine ou moins



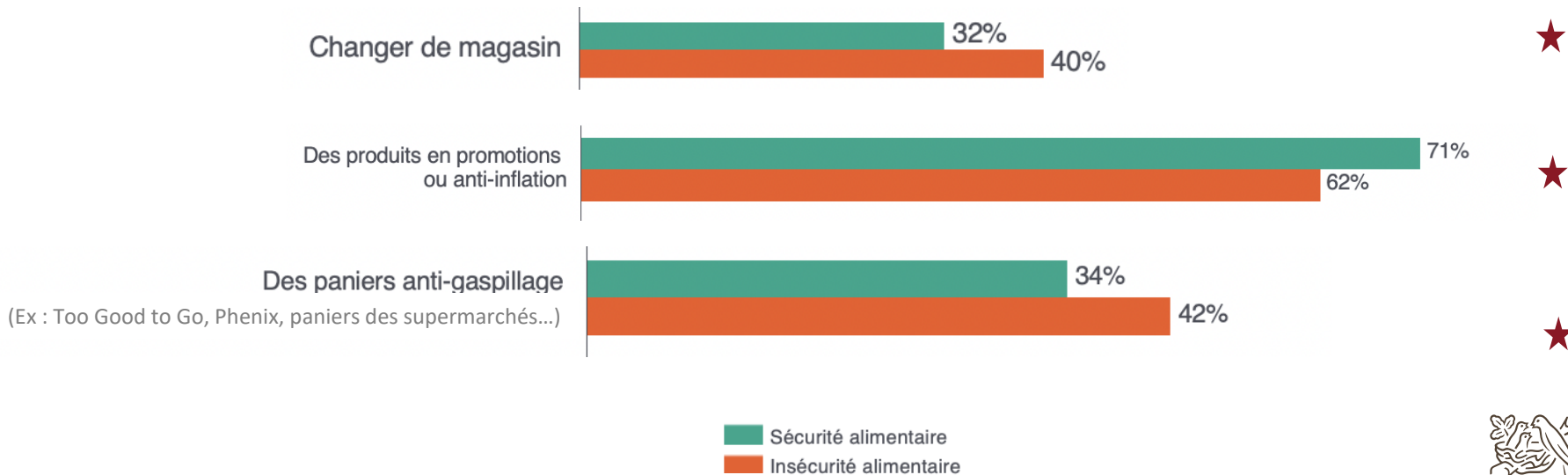
A quelle fréquence consommez-vous des fruits (y compris des compotes) / légumes vous et votre famille ?

- Plus d'une fois par semaine
- Une fois par semaine
- Deux à trois fois par mois
- Une fois par mois
- Moins souvent
- Jamais

Base : 1000 individus de 18 ans et plus  
différences significatives au seuil de 1%

# Magasins et offres :

les personnes en insécurité alimentaire se tournent vers de nouveaux magasins et offres, recherchent les promotions et paniers anti-inflation

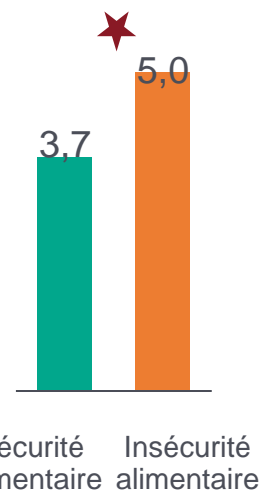


\*Q : Vous avez modifié vos achats depuis 12 mois, que faites-vous par rapport à il y a un an (c'est-à-dire depuis juillet 2022) - j'en achète plus / Je le fais plus souvent  
. 582 répondants - différences significatives au seuil de 1%

# Des modifications des quantités consommées, et des habitudes différentes

**58%** des Français en insécurité alimentaire ont réduit les quantités des aliments qu'ils consomment (vs 30% des Français en sécurité alimentaire)

Les Français en insécurité alimentaire sautent **2 fois plus** de repas que les Français en sécurité alimentaire



Les personnes en insécurité alimentaire sont plus nombreuses à prendre leurs repas seules\*





## 5) Une **typologie de 4 profils** pour comprendre les réalités de l'insécurité alimentaire au quotidien



FONDATION  
NESTLÉ FRANCE

Bien manger, Bien vivre



## Pourquoi cette typologie ?

En lien avec la mission de la Fondation Nestlé France, pour pouvoir accompagner avec justesse les personnes en situation d'insécurité alimentaire,  
**il fallait d'abord mieux les connaître.**

**Quels freins viennent s'ajouter au financier ?**  
**Quelles solutions concrètes, en complément de l'aide alimentaire ?**



# Le FAB Lab du 25 avril : une matinée de co-construction multi-acteurs

## Sociologues

Faustine Régnier  
Thibaut de Saint-Pol

## Spécialiste des consommations alimentaires

Pascale Hébel



**Bénévoles et responsables d'associations et acteurs de terrain**  
(aide alimentaire, précarité)



## Créatrice de contenus culinaires

Pascale Weeks

## Nécessité de traiter des freins concrets :

- peu de matériel
- manque de temps
- culpabilisation

...

## Nécessité de valoriser les savoirs et savoir-faire des publics

**Porteurs de projets inspirants, associations lien social / précarité**

**Salariés Nestlé France**



BANQUES ALIMENTAIRES



CROIX-ROUGE FRANÇAISE



FOYER DE GRENELLE



VOISIN MALIN

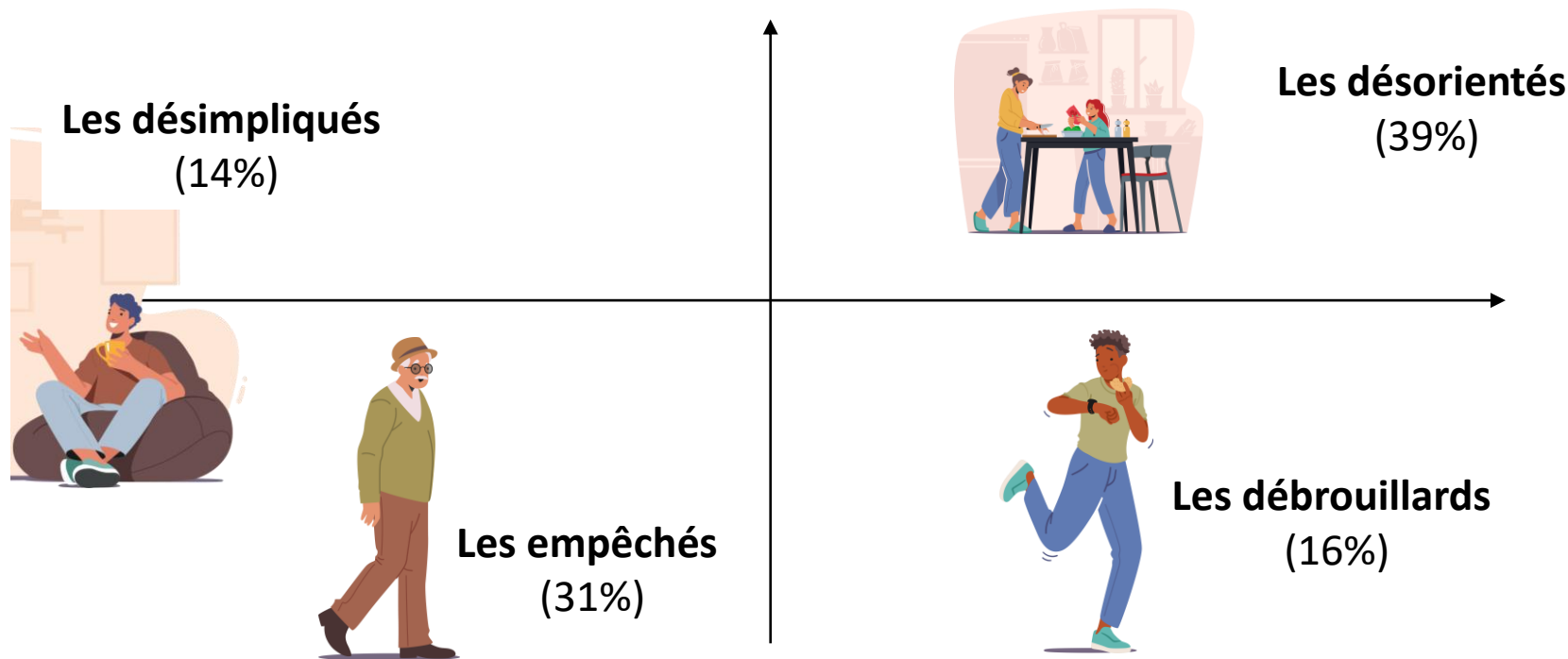


FONDATION NESTLÉ FRANCE

Bien manger, Bien vivre

# La typologie – 4 profils identifiés

Pour comprendre les contraintes et les attentes des personnes en situation d'insécurité alimentaire, autour de la préparation et la prise des repas.



\* Axes discriminants : niveau d'équipement (ordonnées) et pratiques alimentaires sociabilisées (abscisses)



## Les désorientés (39%)

Plutôt des femmes avec enfants, en CDI et insérées socialement, qui apprécient cuisiner mais sont fragilisées par la conjoncture économique



### Ne fréquentent pas :

Les magasins participatifs (81%)

**N'achètent pas** de produits en circuit court (73% vs 68%).

**Ne bénéficient pas de l'aide alimentaire via les assos** (93% vs 84%) ni les épiceries sociales (77%).

La raison pour laquelle ils n'en reçoivent pas est qu'ils ne se sentent **pas à l'aise vis-à-vis des autres** en allant dans ces centres (45% vs 37%).

Possèdent une **cuisine équipée – bouilloire, four, frigo, plaques** (61% vs 36%).

**Reçoivent souvent** des invités à manger (84%) et **aiment cuisiner** (78%).



Malgré leurs contraintes, ils disposent d'un budget alimentaire élevé par rapport aux autres (32% vs 27%).

**Stratégies d'adaptation** : Au cours des derniers mois, ils ont augmenté leur consommation de **produits en promo**.

Avec un budget plus élevé, ils privilégieraient des **achats de meilleure qualité** (71%) et cuisineraient davantage (77%).

Femme	75% vs. 66%
CDI	58% vs. 44%
Couple avec enfants	54% vs. 42%
35-44 ans	32% vs. 24%
Bac + 3 et plus	27% vs. 20%
Commune rurale	24% vs. 20%
IMC surpoids	31% vs 27%
Revenu 3000-3999	21% vs 13%



## Les empêchés (31%)

Plutôt des hommes âgés, vivant seuls. Moins équipés, ils ont supprimé les produits plaisirs et cuisinent peu, mais aimeraient le faire s'ils avaient plus de moyens.

Seuls	38% vs 24%
Inactifs	59% vs. 48%
Homme	41% vs. 34%
Sans diplôme	33% vs. 21%
65 ans et plus	24% vs. 14%
55-64 ans	21% vs. 14%
IMC obésité	27% vs. 21%
Revenu <1000	24% vs 15%



### Ne fréquentent pas :

Les magasins spécialisés bio (68% vs 57%).  
les supermarchés antigaspi (57% vs 51%).  
Les magasins participatifs (80% vs 73%).  
N'achètent pas de produit en circuit court (78% vs 68%).  
Ne mangent pas de fastfood (72% vs 39%).

Passent plus de 3 repas seuls par semaine (80% vs 59%).  
**Ne reçoivent pas d'invités à manger** (65% vs 39%).

Ne possèdent pas de potager (82% vs 62%).

Possèdent un budget alimentaire **très faible** (31% vs 22%).  
Au cours des 12 derniers mois, **leur consommation a évolué vers "moins de plaisir"**.  
**Feraient plus de cuisine s'ils avaient plus de budget** (75% vs 65%).





## Les débrouillards (16%)

Des jeunes avec peu d'équipement de cuisine qui multiplient les solutions pour s'en sortir et qui sont en recherche de praticité et de rapidité pour manger.

18-24 ans	31% vs 16%
25-34 ans	27% vs 16%
IMC Normal	62% vs 51%
Revenu 2000-2999	31% vs 22%



### Fréquentent :

les magasins participatifs (69% vs 27%).

les épiceries solaires (69% vs 31%).

les supermarchés antigaspi (76% vs 49%).

les magasins spécialisés bio (76% vs 42%).

les fast-foods (87% vs 61%).

**bénéficiaire** de colis alimentaires (48% vs 16%).

font des achats en circuit court (72% vs 32%).



Cuisines très peu équipées.

Veulent passer le moins de temps possible à cuisiner (72% vs 40%).



Plus souvent végétariens ou végétans (41% vs 11%).



Ont acheté davantage de légumineuses au cours des 12 derniers mois (65% vs 50%).

Avec un budget plus élevé, ils privilégieraient la quantité (59%) mais ne privilégieraient pas spécifiquement la qualité (82%).



## Les désimpliqués (14%)

Des urbains inactifs, sans diplôme et en non-recours, peu attirés par la cuisine mais désireux de plus de qualité dans leur alimentation.



### Ne fréquentent pas :

Les magasins participatifs (84% vs 73%).

Les magasins spécialisés bio.

Les épiceries solidaires (78% vs 69%).

L'aide alimentaire

→ la raison principale pour laquelle ils n'en bénéficient pas est parce qu'ils déclarent « ne pas en avoir besoin » (34% vs 25%).



Ne font pas la cuisine (24% vs 4%) et veut passer le moins de temps possible à cuisiner (55% vs 40%).

Ne reçoivent jamais de conseils de cuisine (76% vs 46%).

Ne reçoivent pas d'invités à manger (56% vs 39%).

Ne ramènent pas leur déjeuner au travail (79% vs 61%).

Ne possèdent pas de potager (77% vs 62%).



Ne savent pas s'ils feraient plus de cuisine avec un budget plus élevé (80% vs 14%).

En revanche, ils privilégieraient une alimentation de meilleure qualité (69%).

Inactifs	57% vs. 48%
Agglomération de + de 200 000 hab	36% vs. 28%
Sans diplôme	30% vs. 21%



Pour accompagner la diversité de ces profils, la Fondation Nestlé France a imaginé et coconstruit avec ses partenaires une plateforme collaborative sur les réseaux sociaux :

**ENTRAID' PLAT DESSERT**   @entraid.plat.dessert

Accessible à tous, elle vise à **partager ses solutions pratiques et à moindre coût** pour faciliter le quotidien, bien manger et égayer ses repas

### Le principe :

- 1) Choisir une astuce à partager
- 2) Se filmer, seul ou avec d'autres
- 3) Partager !



**ENTRAID' PLAT, DESSERT**

**Entraid' Plat Dessert c'est...**

Une communauté bienveillante, qui propose ses solutions

**Pour faire simple, pas cher et bon !**

- + Idées anti-gaspi,
- + Recettes rapides et pas chères,
- + Astuces de cuisine avec peu de matériel,
- + Conseils nutrition,
- + Témoignages.

# Avec Entraid' Plat Dessert, à chaque problème sa solution !

Mes 3 idées  
antigaspi  
pour cuisiner  
à petit prix !



Le One Pot pasta  
ma technique  
pour gagner  
du temps



Mes 3 astuces  
pour cuisiner  
à la bouilloire



Couscous express  
en moins  
de 10 minutes



Dates limites d'utilisation  
ou de consommation  
comment  
s'y retrouver ?



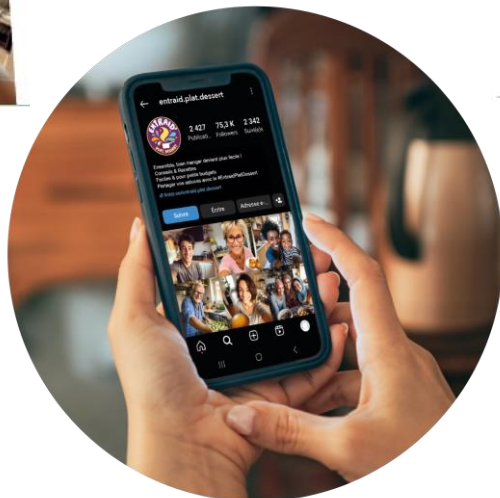
Viande  
et protéines :  
les conseils  
nutrition  
de Guillaume



Aide  
alimentaire :  
mon  
expérience



Mes idées recettes  
pratiques pour  
retrouver le plaisir  
de cuisiner



**Tout le monde  
peut contribuer !**  
bénéficiaires,  
bénévoles,  
salariés...toute  
personne qui se  
reconnait dans les  
problématiques ou  
qui a une astuce à  
partager !



Ensemble, bien manger devient  
plus malin... plus économique...  
plus pratique... plus durable...  
plus joyeux !

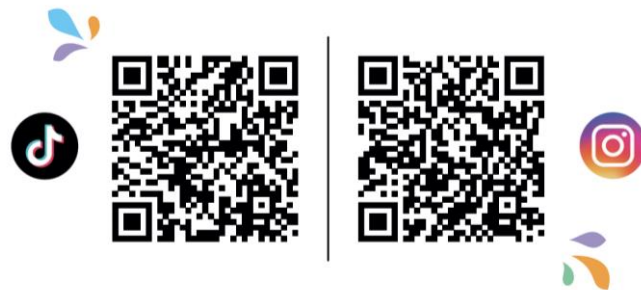
Vos astuces et bons plans

n'attendent qu'à être partagés.

Rejoignez notre communauté

@entraid.plat.dessert

@entraid.plat.dessert



@entraid.plat.dessert