

DOSSIER DE PRESSE

AVRIL 2025

OBSERVATOIRE DES PRIX 2024

FICHE METHODOLOGIQUE

L'enquête a été réalisée sur quatre périodes, février, avril, juin et octobre 2024 dans **138 magasins** par une équipe de **108 « veilleurs consommation »** sur 42 départements.

Les veilleurs ont visité 4 surfaces de ventes : hypermarchés, supermarchés, enseignes à dominante marques propres (EDMP type hard-discounts) et magasins spécialisés bio.

Ils ont relevé le prix de 3 gammes de produits : les marques nationales, les plus bas constatés en magasins, les produits issus de l'agriculture biologique.

Le panier de produits :

Les relevés ont porté sur 83 produits de consommation courante répartis en fonction des 12 groupes d'aliments référencés au sein du PNNS (Plan National Nutrition Santé) :

Les familles de produits présentées au sein du PNNS	
Groupes d'aliments	Produits contenus dans notre panier
Fruits et légumes : au moins 5 par jour	Toute l'année : Banane, Citron jaune, Pomme Golden ou Gala, Carottes, Oignon (jaune), Champignons de Paris (sauf été), Poire (sauf été) Selon les saisons : (A= Automne, H=Hiver, E=été, P= Printemps) Mâche(AH), Laitue (verte) (PE), Betterave rouge (A), Cèleri rave (HA), Chou vert (A), Poireau (AH), Potiron ou butternut (AH), Concombre (PE), Aubergine violette (E), Courgette longue (E), Haricot vert (E), Poivron (vert) (E), Tomate grappe (E), Chou-fleur (P), Epinard en branches (P), Navet (P), Radis (P), Brocoli (H), Fenouil (H) Orange (HP), Clémentines (H), Kiwi (H), Pomelo (P), Fraise ronde (E), Melon Type Charentais (E), Pastèque verte (E), Pêche (E), Cerises (rouges) (E), Prune (A), Raisin blanc (A), Figue (A), Abricot (E)
Fruits à coque sans sel ajouté (amandes, pistaches, noix, noisettes) : une petite poignée par jour	Cerneaux de noix sèches
Légumineuses ou légumes secs (lentilles, pois chiches, haricots rouges / blancs...) : au moins 2 fois par semaine	Lentilles vertes Pois chiches
Produits céréaliers complets (pain, pâtes, riz, autres produits céréaliers non ou peu raffinés) : tous les jours	Pain complet Pâtes type penne Riz blanc long grain 10 min cuisson Semoule (couscous) Farine T45 blanche Patate douce Pomme de terre (type vapeur)
Produits laitiers (lait, yaourt, fromage...) : 2 portions par jour pour les adultes, 3 pour les enfants	Lait demi-écrémé UHT Fromage blanc nature non sucré (3% MG) Yaourt nature non sucré Comté non râpé (9 à 12 mois d'affinage) Pointe de Brie Roquefort Bûche de chèvre type Ste-Maure Mimolette (1/2 vieille)
Viandes, volaille et œufs (VO) : bœuf, veau, mouton, agneau, porc, abats, à limiter (500g/ semaine maximum)	Steak haché 100% pur bœuf, 5% MG Côte de porc (première) Filet de canard Filet de poulet Pièce pour Bœuf Bourguignon Filet de dinde Roti de porc (filet) Œufs moyens plein air

Poissons et fruits de mer : 2 fois par semaine dont un poisson gras (saumon, maquereau, sardine...)	Moules fraîches Lieu noir Sardine Truite Maquereau
Charcuterie : à limiter (150g par semaine maximum) – jambon blanc à privilégier	Jambon blanc sans nitrite
Matières grasses ajoutées : pas de consommation excessive, huiles végétales (colza et noix riches en Oméga 3) préférables aux matières grasses animales (beurre...)	Huile d'olive extra vierge Mélange 4 huiles Beurre doux
Produits sucrés : à limiter	Sucre cristal blanc (betterave) Poudre chocolatée petit-déjeuner Confiture de fraise (mini 50% de fruits) Tablette de chocolat noir (mini. 50% de Cacao ou extra)
Boisson : eau à privilégier	Café moulu arabica A noter : Le PNNS recommande la consommation d'eau du robinet plus économique et moins productrice de déchets
Sel : à limiter	

Nous avons ajouté à ces 12 groupes de produits des condiments ne compromettant pas l'équilibre nutritionnel (vinaigre de cidre, cumin en poudre, et tête d'ail blanc) ainsi que la poudre à lever pour la réalisation de recettes.

Le prix moyen de chaque produit est calculé de façon pondérée en prenant en compte :

- Les caractéristiques des surfaces de vente enquêtées
- La portion recommandée par le PNNS pour couvrir les besoins des adultes, des adolescents et des enfants (validée par un professionnel de santé ayant concouru à la mise en place du PNNS)
- Les recommandations de l'INRAE (Institut National de la Recherche pour l'Agriculture, l'Alimentation et l'Environnement) visant une alimentation plus durable et responsable

Les paniers sont constitués pour nourrir une famille de 4 personnes, deux adultes, un adolescent de 14 ans et un enfant de 4 ans, pendant un mois, en respectant le PNNS.

Observatoire des prix Familles Rurales

Les belles intentions de la grande distribution et des industriels à l'épreuve de la transparence attendue sur leurs marges

Familles Rurales, l'une des principales associations de défense des consommateurs et 1^{er} Mouvement familial, a réalisé, pour la 18^{ème} année consécutive, son Observatoire des prix de grande consommation.

Les principaux résultats :

0% D'INFLATION ALIMENTAIRE ENTRE 2023 ET 2024 : UNE ACCALMIE QUI CACHE UNE RÉALITÉ PLUS SOMBRE : +21% D'AUGMENTATION EN 3 ANS (2021-24) POUSSANT LE NOMBRE DE PRÉCAIRES ALIMENTAIRES A SON PAROXYSMES – 11 MILLIONS DE PERSONNES DÉSORMAIS CONCERNÉES¹

Un fort ralentissement de l'inflation alimentaire en 2024 après deux années d'augmentation exponentielle : + 0% sur 12 mois mais +21% sur trois ans

Une stabilisation globale du prix de notre panier qui cache d'importantes variations en fonction des catégories : + 11,7% du côté des matières grasses versus -3,2% pour la catégorie « viande – œuf – poisson »

S'ALIMENTER CONFORMÉMENT AUX PRÉCONISATIONS DU PNNS (PLAN NATIONAL NUTRITION SANTÉ) COÛTE ENTRE 533€ ET 1292€ TOUS LES MOIS À UNE FAMILLE DE 4 PERSONNES (2 ADULTES - 2 ENFANTS)

Le prix moyen mensuel de notre panier économique « varié » pour une famille de 4 personnes s'élève à 804€, 903€ pour les marques nationales et 1292€ pour le bio

Cette note tombe à 533€ quand on varie moins les produits tout en respectant le PNNS et le cycle des saisons

Surfaces de vente : les supermarchés se distinguent par une augmentation du prix de notre panier économique (+1,6%) là où il baisse en EDMP et en hypermarchés (respectivement de -0,4% et de -1,1%)

¹ <https://www.credoc.fr/publications/en-forte-hausse-la-precarite-alimentaire-sajoute-a-dautres-fragilites>

Alors que la période de négociations commerciales a pris fin ce mois de mars, Familles Rurales regrette le manque d'ambition du gouvernement à l'égard des consommateurs. Si, de manière très légitime, les aspirations de nos producteurs semblent lentement émerger dans le débat public, le risque est grand de laisser penser que la solution se trouverait exclusivement du côté des consommateurs et particulièrement du « prix » qu'ils seraient en capacité de payer ou pas.

Qu'il s'agisse de la métropole comme de nos territoires Outre-mer et en particulier de Mayotte où les conditions de vie s'avèrent trop souvent délétères, Familles Rurales exhorte les pouvoirs publics à rétablir un équilibre entre profits légitimes et abus manifestes au détriment tant des plus faibles que de nos finances publiques. En effet, le coût social d'une alimentation inadaptée avoisinait 20 Md€ (1% du PIB)² en 2012, soit 2,5 fois le budget du ministère de l'agriculture par exemple.

Pour y parvenir, Familles Rurales sollicitera plusieurs rendez-vous auprès de différents groupes parlementaires afin, à défaut d'avoir obtenu des avancées de la part de l'exécutif, de les envisager par la voie législative.

Pour Familles Rurales, il est aussi et surtout, du devoir d'un Etat comme la France de prioriser la santé de ses concitoyens aux intérêts particuliers de grandes entreprises. Le temps est venu d'avoir le courage politique dont a su faire preuve le parlement argentin fin 2021 en promulguant une loi dite « de promotion de l'alimentation saine ». Cette dernière a :

- Rendu obligatoire l'apposition sur le devant des emballages, des étiquettes de mises en garde en forme d'octogones noirs, portant l'inscription « Teneur excessive en... ». Ainsi, l'excès de sucre, de graisses ou de sel dans certains produits transformés et ultra-transformés apparaît désormais de manière non équivoque ;
- Imposé la mise en place d'un système type Nutri-score ;
- Interdit la vente en milieu scolaire de produits affichant ces étiquettes de mises en garde, ainsi que toute publicité de ces produits destinée aux enfants et aux adolescents. De manière plus globale, elle prévoit un volet « éducation alimentaire » visant à contribuer au développement d'habitudes alimentaires saines et à prévenir certaines pathologies.

² <https://www.tresor.economie.gouv.fr/Articles/2016/09/06/tresor-eco-n-179-obesite-queelles-consequences-pour-l-economie-et-comment-les-limiter>

NOS PROPOSITIONS POUR UNE ALIMENTATION ACCESSIBLE, SAINE ET DURABLE

- **Accompagner les consommateurs vers une meilleure composition de leur assiette tout en maîtrisant leur budget**

Le choix des produits reste déterminant pour limiter les hausses de budget tout en garantissant un bon équilibre alimentaire, les fruits et légumes qui doivent représenter un peu plus de 31% de nos assiettes coûtent précisément la même part dans le budget à consacrer à une alimentation saine

- **Imposer la transparence des marges y compris arrières et taxer lourdement les profits manifestement excessifs**

Entre 2020 et 2023, le prix de l'alimentation payé par les consommateurs augmentait de +22,5%. Dans le même temps, le groupe Carrefour a vu le montant de son dividende par action augmenter de +81%, celui de LDC (Le Gaulois, Maître Coq, Marie, Loué, Matines...) a doublé +100%. L'Autorité de la concurrence n'a pas manqué de dénoncer des marges excessives mais que fait l'Etat pour ré équilibrer les forces en présence ?

Mais aussi :

- **La mise en œuvre d'un « Bouclier Qualité Prix »** BQP, déjà appliqué en outre-mer, visant à sacraliser un panier composé d'une cinquantaine de produits sains tant pour notre santé, pour notre environnement que pour notre pouvoir d'achat dont les prix seraient plafonnés après concertation avec l'ensemble des acteurs ;
- **L'abandon des « sur-marges » imposées par la loi** (seuil de revente à perte + 10%), loin d'avoir fait la preuve de leur efficacité en termes de meilleure rémunération des producteurs, elles pèsent lourd sur le pouvoir d'achat des consommateurs ;
- **Une plus grande implication des professionnels de santé pour accompagner les parents dans leur rôle éducatif** y compris après la phase de diversification alimentaire. Si les pères et mères semblent sensibles à l'équilibre nutritionnel des tout-petits, dès l'âge de 3 ans, cette conscience semble s'atténuer dangereusement puisqu'un enfant sur 10 seulement consomme les portions de fruits et de légumes recommandées quotidiennement³ ;
- **L'ouverture aux activités péri et extra-scolaires des financements européens** qui existent pour promouvoir les produits dont les enfants ont besoin pour « bien grandir ». Des financements sont disponibles mais la France⁴ n'utilise pas l'intégralité de son enveloppe car ils sont aujourd'hui limités au seul cadre scolaire déjà très chargé ;
- **L'interdiction des publicités à destination des enfants faisant la promotion de produits trop gras, trop sucrés, trop salés** et dont il est établi qu'elles en déclenchent en grande partie l'achat.

CONTACT : Niki Vouzas – niki.vouzas@famillesrurales.org – 06 49 49 75 17

³ N° 315 • ISSN 0295-9976 • mars 2021 : Renversement de tendance : les Français végétalisent leur alimentation • <https://www.credoc.fr/download/pdf/4p/CMV315.pdf>

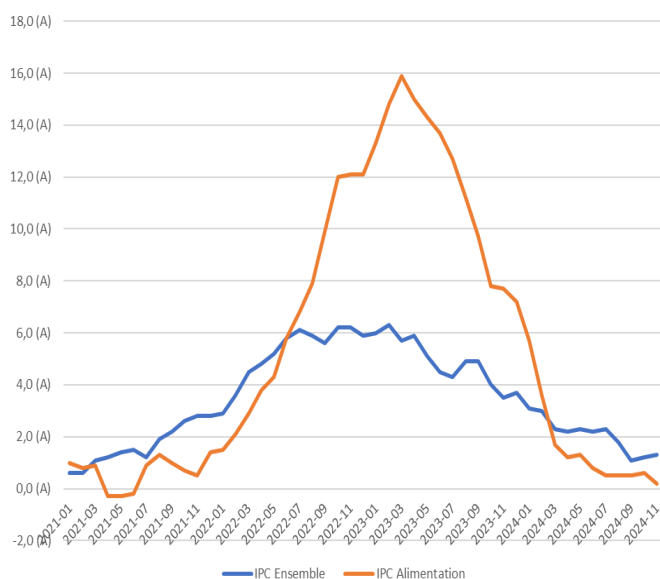
⁴ Le programme européen « Fruits et légumes à l'école » et « Lait et produits laitiers à l'école » <https://agriculture.gouv.fr/le-programme-europeen-fruits-et-legumes-lecole-et-lait-et-produits-laitiers-lecole>

OBSERVATOIRE DES PRIX 2024 : RÉSULTATS DÉTAILLÉS

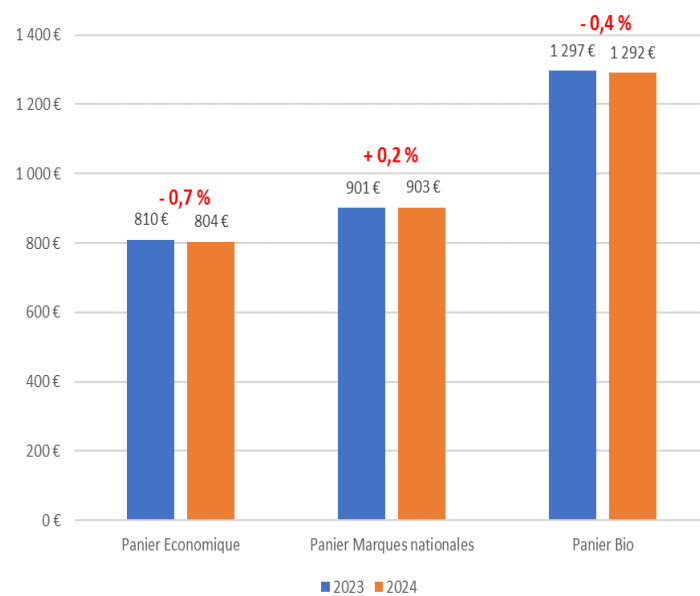
0% D'INFLATION ALIMENTAIRE ENTRE 2023 ET 2024 : UNE ACCALMIE QUI CACHE UNE RÉALITÉ PLUS SOMBRE : +21% D'AUGMENTATION EN 3 ANS (2021-24) POUSSANT LE NOMBRE DE PRÉCAIRES ALIMENTAIRES A SON PAROXYSMES – 11 MILLIONS DE PERSONNES DÉSORMAIS CONCERNÉES⁵

Un fort ralentissement de l'inflation alimentaire en 2024 après deux années d'augmentation exponentielle : + 0% sur 12 mois mais +21% sur trois ans

Inflation générale et inflation des produits alimentaires (2021-2024, en % - Insee)



Evolution des paniers Familles Rurales 2023-24



En moyenne sur 12 mois (décembre 2023 – décembre 2024), l'inflation générale des prix calculée par l'Insee s'est élevée à +1,3%, poursuivant sa baisse tendancielle amorcée à partir de fin 2022. Pour la première fois depuis longtemps, l'inflation des produits alimentaires y est inférieure et s'établit à 0% sur la même période.

Cette accalmie tant attendue des consommateurs ne sortira néanmoins malheureusement pas les millions de familles de la précarité alimentaire dans laquelle elles sont tombées. En effet, s'il est heureux pour les consommateurs de voir leurs dépenses alimentaires se stabiliser cette année, le niveau des prix reste très élevé suite à 3 années d'explosion du coût de certaines denrées. Entre décembre 2021 et décembre 2024, rappelons que les prix alimentaires ont augmenté de +20%, très largement au-dessus du niveau général des prix (+11,2%).

De ce fait, certains d'entre nous ne sont plus en capacité d'assumer la charge d'une alimentation saine. **S'agissant de nos paniers conformes au PNNS – Plan National Nutrition Santé, le moins cher que nous avons relevé pour une famille de 4 personnes s'élève à plus de 800€ (804€ précisément) pour un mois soit 56% d'un SMIC.**

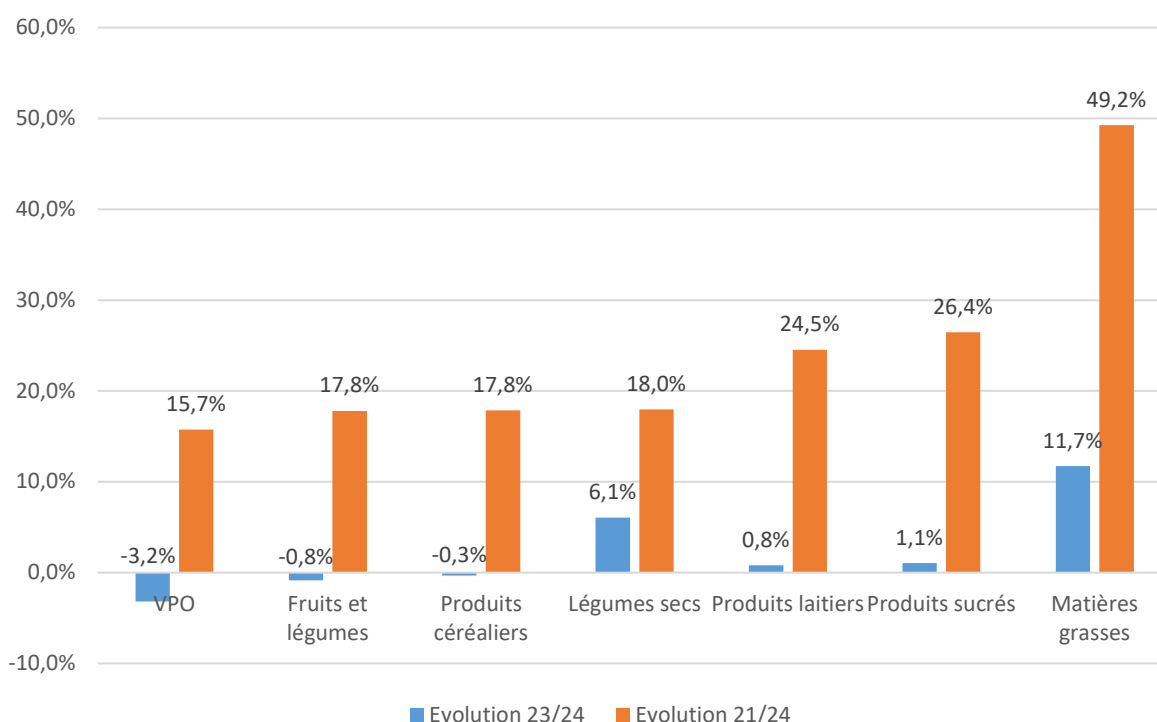
⁵ <https://www.credoc.fr/publications/en-forte-hausse-la-precarite-alimentaire-sajoute-a-dautres-fragilites>

Une stabilisation globale du prix de notre panier qui cache d'importantes variations en fonction des catégories : + 11,7% du côté des matières grasses versus -3,2% pour la catégorie « viande – œuf – poisson »

En 2024, plusieurs catégories d'aliments se sont stabilisées, en particulier les produits sucrés (+1,1%) ou les produits laitiers (+0,8), qui avaient connu en 2023 de très fortes augmentations, supérieures à +18%. Depuis 2021, ces deux catégories de produits ont respectivement augmenté de +26,4% et de +24,5%.

Il faut également noter la baisse remarquable de -3,2% de la catégorie viande/poisson/œuf (VPO) entre 2023 et 2024 alors que ces prix avaient augmenté de 12,6% entre 2022 et 2023. Ce sont plus particulièrement les volailles qui ont enregistré une baisse substantielle : -4,5% pour le filet de poulet, -8,5% pour le filet de canard et -9,2% pour le filet de dinde.

Evolution du prix des catégories de produits conventionnels du panier Familles Rurales entre 2023 et 2024 et sur 3 ans (2021 à 2024)



VPO : Viandes, poissons, œuf

De façon générale, ce contexte tendanciel de baisses s'explique par le fait qu'après les fortes hausses de 2022 et 2023, l'année 2024 a vu la stabilisation de quasiment l'ensemble des facteurs de production tels que les intrants (semences, engrais, ...), de certaines charges de structure (emballages par exemple) ou des carburants. Le prix des énergies gaz et électricité est, lui aussi, inférieur en 2024 par rapport à 2023 bien qu'il reste très élevé et pèse sur les charges de tous les acteurs des filières alimentaires. En revanche, le coût du travail a continué à augmenter en 2024.

La baisse de prix de la catégorie VPO – Viande, Poisson, Œuf, à quelques exceptions près :

L'année 2024 a été moins sujette aux épisodes de grippe aviaire par rapport aux années précédentes (surtout 2022) ce qui a permis une reprise de l'offre française alors que celle, étrangère, est restée en progression. Cette abondance a provoqué une baisse des prix moyens sur l'année.

Depuis plusieurs années la viande rouge subit, quant à elle, une baisse structurelle de consommation due principalement à une modification des habitudes alimentaires. En 2024, la consommation de viande bovine a baissé de -2,1% par rapport à 2023⁶. En parallèle et pour maintenir leurs prix, les producteurs de viande ont dû réduire leur cheptel. Notons néanmoins que le steak haché reste souvent considéré comme un produit d'appel par la grande distribution, régulièrement sujet à des promotions de ce fait.

Evolution des prix de la catégorie VPO entre 2023 et 2024

Côte de porc (première)	-2,7%
Roti de porc (filet)	+0,2%
Bœuf Bourguignon	+1,9%
Steaks hachés 100% pur bœuf, 5% MG	-4,6%
Filet de canard	-8,5%
Filet de poulet	-4,5%
Filet de dinde	-9,2%
Jambon blanc sans nitrite (4 tranches)	-4,0%
Moules fraîches	-3,1%
Lieu noir	-4,7%
Sardines	+5,2%
Truite	+3,1%
Maquereau	+5,6%
Œufs moyens de plein air	-2,6%

Les poissons / crustacés ont des évolutions plus contrastées avec plusieurs d'entre eux affichant une hausse de +3 à +5%.

La catégorie des fruits et des légumes frais se stabilise, les légumineuses augmentent :

Composante essentielle de notre assiette, la catégorie des fruits et légumes affiche une légère baisse de -0,8% malgré les conditions climatiques de l'année 2024 plutôt défavorables : après la tempête Ciaran de fin 2023, les producteurs ont dû faire face à l'un des printemps les plus pluvieux (4^e selon Météo France) et des gels tardifs ce qui a impacté à la fois les volumes disponibles et leur qualité, réduisant ainsi l'offre. Le mauvais temps et le contexte économique ont également réduit la demande des consommateurs, moins enclins à consommer des fruits et légumes frais et attentifs à leurs dépenses. Tout cela a induit une nécessité d'écouler les stocks et de fait des prix attractifs.

L'augmentation des légumes secs de +6,1% est surtout portée par l'augmentation des pois chiches de plus de 12%, les lentilles affichant un prix stable (+0,3%). Bien qu'ayant augmenté, les légumes secs restent une source de protéines très largement bon marché par rapport aux sources de protéines carnées.

⁶ <https://www.franceagrimer.fr/fam/content/download/75597/document/NCO-NOT-VRO-2024-12.pdf?version=3>

La catégorie des matières grasses qui enregistre, quant à elle, une forte augmentation :

Les matières grasses ont encore atteint des sommets cette année avec une hausse de +11,7%. En 3 ans, cette catégorie de produits a vu ses prix augmenter de +49%. Il faut cependant regarder de près cette catégorie de produits composée du beurre, du mélange de 4 huiles (type Isio 4) et de l'huile d'olive. C'est cette dernière qui tire l'ensemble de la catégorie vers le haut avec une augmentation entre 2023 et 2024 de +33%. Cette augmentation est notamment due aux deux dernières campagnes qui présentaient une faible production liée aux conditions climatiques dans les grands pays producteurs (sécheresse et chaleur) en particulier en Espagne 1^{er} producteur engendrant des prix records. Le mélange 4 huile a lui baissé de -11% et le beurre s'est relativement stabilisé avec une légère augmentation de +1,6%.

S'ALIMENTER CONFORMÉMENT AUX PRÉCONISATIONS DU PNNS (PLAN NATIONAL NUTRITION SANTÉ) COÛTE ENTRE 533€ ET 1292€ TOUS LES MOIS À UNE FAMILLE DE 4 PERSONNES (2 ADULTES - 2 ENFANTS)

Pour rester en bonne santé, le PNNS recommande de manger (pour un adulte) :

- Au moins 5 fruits et légumes par jour
- Des légumes secs (lentilles, haricots, pois chiches) au moins 2 fois par semaine
- Des féculents complets au moins une fois par jour
- Du poisson au moins 2 fois par semaine dont un poisson gras (sardine, maquereau, hareng, saumon)
- Des produits laitiers (lait, yaourts, fromages et fromage blanc) 2 fois par jour pour les adultes et 3 pour les enfants
- Des matières grasses et prioritairement des huiles de colza, de noix ou d'olive tous les jours, en petites quantités

Il conseille par ailleurs de réduire notre consommation de sel, d'alcool, de boissons sucrées, d'aliments gras, sucrés, salés, ultra-transformés.

Pour ce qui concerne la viande, il recommande de privilégier la volaille et de limiter le porc, le bœuf, le veau, le mouton, l'agneau et les abats à 500 grammes maximum par semaine, la charcuterie à 150 grammes maximum par semaine en privilégiant les jambons blancs ou de volaille.

Le prix moyen mensuel de notre panier économique « varié » pour une famille de 4 personnes s'élève à 804€, 903€ pour les marques nationales et 1292€ pour le bio

Podium de nos paniers variés par classe de produits en 2024 : Panier économique (prix le plus bas constaté en magasin) – marques nationales - bio



* prix le plus bas constaté en magasin

Pour s'alimenter à partir d'un panier de produits variés respectant les recommandations nutrition/santé et la saisonnalité des fruits et des légumes, un couple avec un adolescent et un enfant a dû dépenser, chaque mois, en 2024 :

- 804€ à la condition d'opter pour les prix les plus bas proposés en magasin ;
- 903€ pour un panier exclusivement composé de marques nationales, soit 12% de plus ;
- 1292€ pour un panier « tout bio » soit 61% de plus que notre panier le plus économique.

Bien que leurs prix aient très légèrement diminué entre 2023 et 2024, s'alimenter exclusivement de produits bio représente toujours une charge que peu de consommateurs sont en capacité d'absorber.

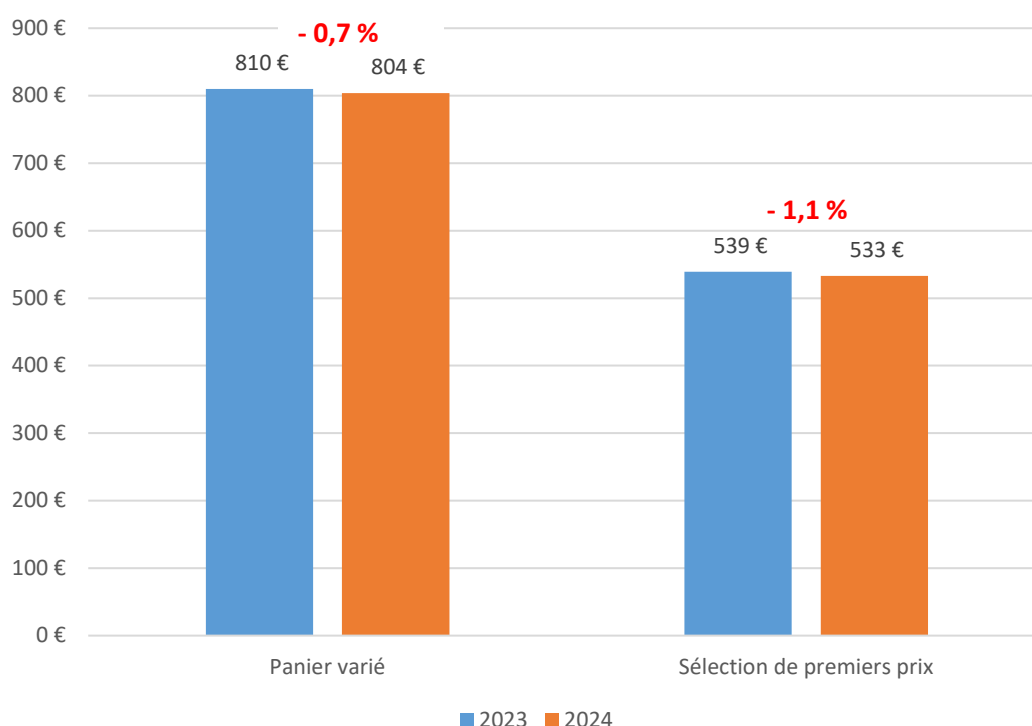
Pour rassurer les familles, rappelons néanmoins que pour rester en bonne santé, l'essentiel demeure de consommer suffisamment de produits sains au sens du PNNS, en particulier les fruits et légumes, peu importe qu'ils soient bio ou non, et d'éviter les produits trop transformés, trop gras, trop sucrés et trop salés.

Cette note tombe à 533€ quand on varie moins les produits tout en respectant le PNNS et le cycle des saisons

Dans l'idéal, le PNNS invite à varier les produits de chaque catégorie : plusieurs types de fruits et légumes en fonction des saisons, plusieurs types de matières grasses, de féculents, de légumes secs...

Pour ne pas dissuader les budgets les plus contraints en les éloignant d'une alimentation saine dont chacun a besoin pour rester en bonne santé, Familles Rurales a établi un panier moins varié mais qui respecte néanmoins la diversité des catégories et leur saisonnalité. Ce sont les fruits et légumes les moins chers qui ont ainsi été pris en compte, mais également les viandes les plus accessibles (poulet et porc sans dépasser les limites indiquées), les poissons les moins onéreux... Ce panier, constitué de 42 produits respectant le PNNS est ainsi le plus adapté aux moins aisés d'entre nous⁷.

Prix du panier économique selon la diversité des produits achetés en (€)



* prix le plus bas constaté dans le magasin

⁷ Principe de constitution du panier économique restreint 2024 : 42 produits en tout : 17 FL (dont les 5 FL les moins chers de chaque saison), les 3 viandes différentes les moins chères, les 2 poissons les moins chers, le fromage le moins cher et les produits basiques, soit : Courgette (longue), Chou vert (frisé), Carottes, Oignon (jaune), Aubergine (violette), Potiron ou butternut, Poireaux, Tomate grappe, Pastèque verte, Orange (Naveline), Banane, Pomme Golden ou Gala, Melon Type Charentais, Pomelo rose, Navet blanc et violet, Concombre, Betterave rouge (crue), Côte de porc (première), Filet de poulet, Bœuf Bourguignon, Moules fraîches, Sardines, Œufs moyen de plein air, Lait demi-écrémé UHT, Yaourt nature non sucré (ferme), Pointe de Brie, Pomme de terre (type vapeur), Farine T45 blanche, Pâtes type penne, Riz blanc long grain 10 min cuisson, Lentilles vertes, Pain complet (non tranché env. 300g), Beurre doux, Huile d'olive extra vierge, Mélange 4 huiles, Poudre chocolatée petit-déjeuner, Sucre cristal blanc (betterave), Confiture de fraise (50% de fruits), Tablette de chocolat noir (env. 50% de Cacao ou extra), Café moulu pur arabica, Poudre à lever et Vinaigre de cidre.

En choisissant les 42 produits les plus abordables de notre panier (qui en contient 83 en tout), il est possible de limiter encore plus le budget nécessaire à l'achat de l'ensemble des produits dont une famille de 4 personnes a besoin pour être en bonne santé, soit un coût de 533€.

En 2024, le prix de ce panier restreint a légèrement baissé en perdant 6€ par rapport à 2023 (-1,1%), baisse du même ordre de grandeur que le panier varié des premiers prix (-0,7%).

Les 5 fruits et légumes de saison les moins chers de notre panier en 2024



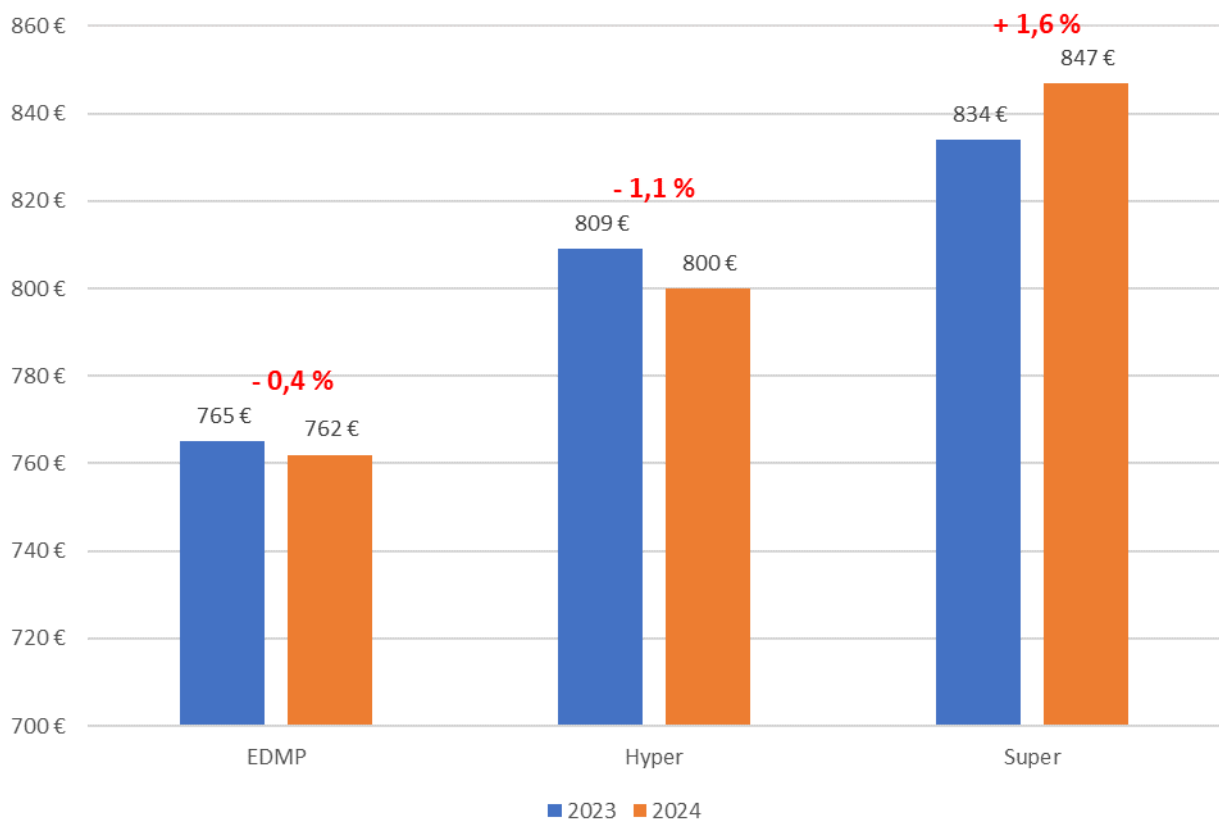
Hiver	Printemps	Été	Automne
Potiron	Carotte	Pastèque	Chou vert
Carotte	Banane	Tomate	Potiron
Banane	Orange	Courgette	Carotte
Poireaux	Pomme	Carotte	Banane
Orange	Navet	Melon	Poireaux

Par rapport à l'année 2023, les 5 fruits et légumes les moins chers ont évolué. Alors qu'il n'y avait que 10 fruits et légumes différents, 2 fruits ou légumes de plus ont pu être achetés aux prix les moins élevés en 2024. Des produits stars de leur saison, tels que les tomates en été, sont entrés dans la liste. Ainsi, même les budgets les plus contraints voient leur panier varier selon les saisons et les années.

Surfaces de vente : les supermarchés se distinguent par une augmentation du prix de notre panier économique (+1,6%) là où il baisse en EDMP et en hypermarchés (respectivement de -0,4% et de -1,1%)

Les établissements à dominante marques propres (EDMP – type hard discount) restent les surfaces de vente les moins chères. Pour notre panier économique (prix le plus bas constaté en magasin), il en coûtera 762€ en EDMP, soit 5% de moins en moyenne que dans les hypermarchés et plus de 11% de moins que dans les supermarchés, établissements les plus onéreux. Cet écart s'est agrandi, les prix ayant augmenté dans les supermarchés (+1,6% en un an) alors qu'ils ont baissé dans les autres surfaces de vente (-0,4% dans les EDMP et -1,1% dans les hypers).

Montant du panier économique (prix le plus bas constaté dans le magasin) selon la surface de vente : EDMP, hyper, super



NOS 2 LEVIERS POUR PROMOUVOIR D'ABORD ET AVANT-TOUT LES ALIMENTS DONT NOTRE CORPS A BESOIN :

1. ACCOMPAGNER LES CONSOMMATEURS VERS UNE MEILLEURE COMPOSITION DE LEUR ASSIETTE

2. IMPOSER LA TRANSPARENCE DES MARGES Y COMPRIS ARRIÈRES ET TAXER LOURDEMENT LES PROFITS MANIFESTEMENT EXCESSIFS

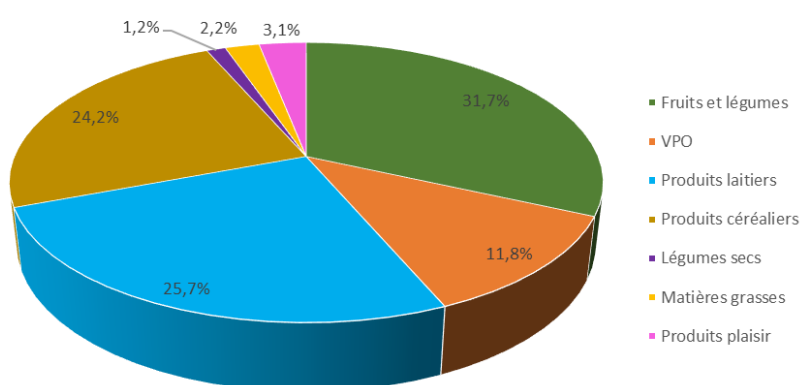
11 millions de nos concitoyens ne mangent plus à leur faim⁸, la situation en outre-mer est alarmante, nos finances publiques consacrent plus de 20 milliards par an à soigner les conséquences de la malbouffe⁹, l'Autorité de la concurrence a dénoncé des marges excessives¹⁰. Pour sortir de cette impasse, Familles Rurales plaide pour l'activation rapide de 2 leviers :

- Un meilleur accompagnement des consommateurs afin qu'ils conscientisent, avant l'annonce d'une pathologie, le rôle déterminant de la composition de leur assiette, de leur panier sur leur capital santé ;
- Une nécessaire régulation par l'Etat d'un marché qui fait la part belle à une alimentation inadaptée et à des profits parfois indécents, d'autant plus en période de crise où un consommateur sur 3 déclare avoir déjà dû sauter un repas faute de ressources suffisantes¹¹.

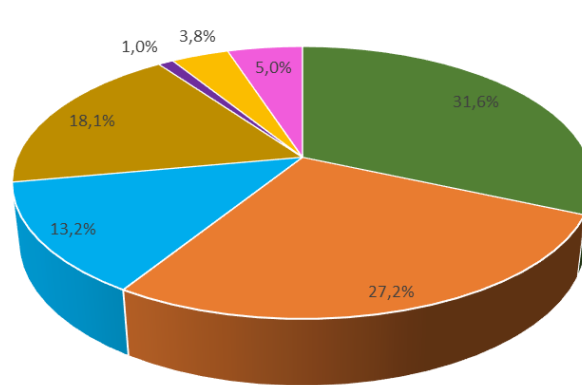
Le choix des produits reste déterminant pour limiter les hausses de budget tout en garantissant un bon équilibre alimentaire, les fruits et légumes qui doivent représenter un peu plus de 31% de nos assiettes coûtent précisément la même part dans le budget à consacrer à une alimentation saine

Comparaison entre les quantités d'aliments recommandées par le PNNS et leur coût dans le budget d'une famille de 4 personnes en 2024

Composition du panier (en % par catégorie d'aliments)



Composition du budget (en % par catégorie d'aliments)



VPO : Viandes, poissons, œuf

⁸ <https://www.credoc.fr/publications/en-forte-hausse-la-precarite-alimentaire-sajoute-a-dautres-fragilites>

⁹ <https://www.tresor.economie.gouv.fr/Articles/2016/09/06/tresor-eco-n-179-obesite-quelles-consequences-pour-l-economie-et-comment-les-limiter>

¹⁰ <https://www.leparisien.fr/economie/linflation-est-en-partie-due-aux-profits-excessifs-des-entreprises-painte-lautorite-de-la-concurrence-16-06-2023-K46WF6SUE5FRJEUCPGHXOWSOI4.php>

¹¹ <https://www.famillesrurales.org/plan-france-ruralites-etude-ifop-territoires-ruraux-2023>

En matière d'alimentation saine (conforme au PNNS) il est déterminant d'avoir en tête que notre corps a besoin de 7 « fondamentaux » cumulatifs pour bien fonctionner :

- De l'eau
- Des glucides
- Des fibres
- Des lipides
- Des protéines
- Des minéraux
- Des vitamines

Globalement, l'enseignement à tirer tant pour des raisons écologiques qu'économiques est de favoriser le régime dit « flexitarien ». En somme, il s'agirait de consommer non pas « moins » mais « mieux ».

Tant pour des questions environnementales que de santé publique, notre panier « type » a ainsi été pensé pour limiter (sans les supprimer) certains apports protéiques provenant en particulier de la viande (qui demeure avec les poissons des aliments assez « coûteux ») en les associant à d'autres sources de protéines émanant de légumes secs, moins chers et plus intéressants sur le plan environnemental.

Il n'est naturellement pas question de substituer systématiquement l'un par l'autre mais bien de s'autoriser à privilégier la qualité en diversifiant les sources. Selon le budget, une viande ou un poisson de qualité, dont la provenance favorisera nos producteurs locaux pourra ainsi être consommé(e) en moindre quantité en choisissant parallèlement davantage de légumineuses pour équilibrer son budget.

S'agissant des matières grasses, rappelons qu'elles sont nécessaires au bon développement et au fonctionnement de notre organisme. L'objectif n'est donc pas de les bannir, c'est l'excès qui est à combattre. En matière nutritionnelle, toutes ne se valent pas, il faut donc les consommer avec discernement, en fonction de leur composition en acides gras, en :

- Réserve le beurre pour les tartines du petit-déjeuner ou cru en noisette sur des légumes / des pâtes par exemple
- Varie les huiles et privilégie les matières grasses d'origine végétales. Elles n'ont pas toutes la même composition et donc pas les mêmes bienfaits. Ce sont les variations en acides gras essentiels qui font leur spécificité. Généralement, notre alimentation est plutôt en déficit d'Oméga 3 ce qui a un impact sur notre santé cardiovasculaire et notre vieillissement. Les huiles de colza et de noix sont riches en Oméga-3 mais il convient de les alterner avec l'huile d'olive pour profiter des bienfaits de chacune. A noter : les Oméga 3 se trouvent également dans les poissons gras
- Change nos habitudes en matière de cuisson des aliments. Il convient en effet de limiter les fritures et de favoriser des modes plus économes en matières grasses comme la cuisson au four ou en autocuiseur. De nombreuses recettes n'utilisant pas de matières grasses existent : à l'étuvée, à la vapeur ou en papillotes...
- Utilise une cuillère pour adapter la mesure d'huile requise. Il est parfois difficile de se rendre compte de la quantité versée directement depuis la bouteille

A savoir : Dans notre panier, nous avons prévu du beurre pour le petit-déjeuner et la réalisation d'un gâteau. Les cuissons et les assaisonnements sont quant à eux assurés par les huiles (d'olive et mélange 4 huiles).

S'agissant des produits céréaliers et féculents, les pommes de terre comme les pâtes toutes 2 « bon marché » constituent une alternative intéressante, à condition d'être attentifs à leurs modes de cuisson et aux sauces qui les accompagnent...

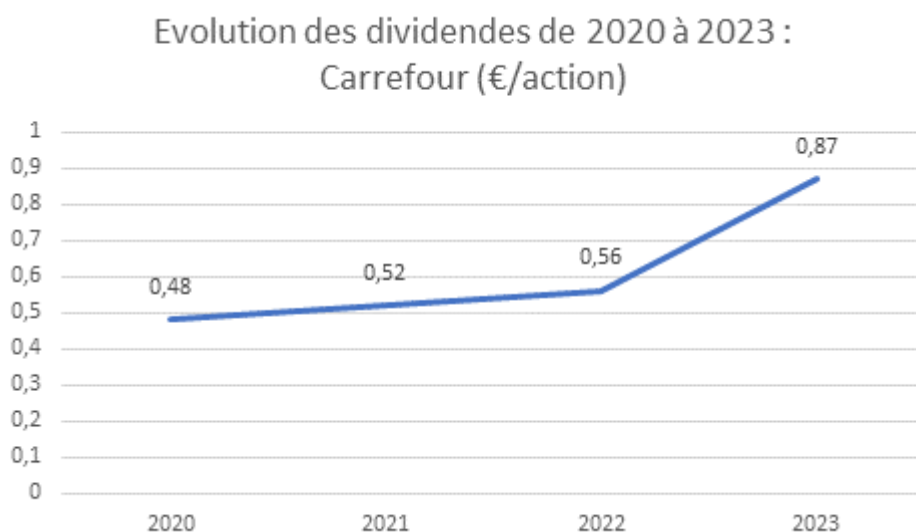
A noter : Contrairement à une idée reçue, les féculents ne font pas grossir, tout dépend de la manière dont on les accompagne et de la quantité consommée. De nombreuses recettes présentées sur le site famillesrurales.org démontrent qu'il est possible de proposer des menus équilibrés et non pas moins savoureux, bien au contraire.

Enfin, un focus particulier mérite d'être porté sur les fruits et légumes. Ils ne peuvent être remplacés par aucune autre catégorie. Néanmoins, le choix ne manque pas puisque sur l'année près d'une centaine de variétés est proposée aux consommateurs. Parfois pointée comme « trop chère », cette catégorie coûte en réalité une proportion de notre budget équivalente au poids qu'elle devrait représenter dans notre alimentation : 1/3 de nos assiettes et 1/3 du coût de notre panier.

Compte-tenu de ces éléments, si le consommateur semble condamné à n'être que spectateur du combat parfois désolant que se livrent industriels et distributeurs au moment des négociations commerciales pour définir des prix visant surtout à « préserver leurs marges », il n'en reste pas moins acteur s'agissant des produits qu'il choisit de mettre ou non dans son panier...C'est d'abord et avant tout à lui de privilégier quotidiennement des produits les plus bruts possibles au détriment de ceux transformés et surtout ultra-transformés...

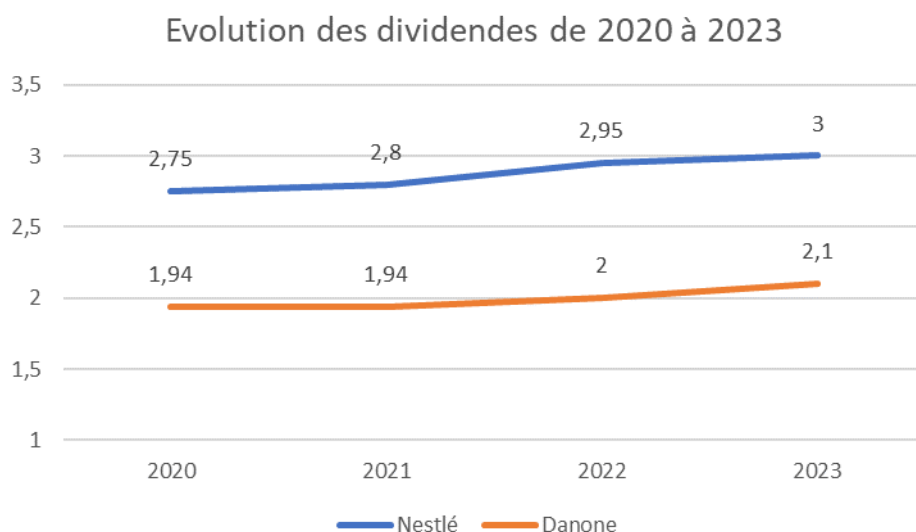
Entre 2020 et 2023, le prix de l'alimentation payé par les consommateurs augmentait de +22,5%. Dans le même temps, le groupe Carrefour a vu le montant de son dividende par action augmenter de +81%, celui de LDC (Le Gaulois, Maître Coq, Marie, Loué, Matines...) a doublé +100%. L'Autorité de la concurrence n'a pas manqué de dénoncer des marges excessives mais que fait l'Etat pour ré équilibrer les forces en présence ?

Le groupe Carrefour, rare distributeur coté en bourse ce qui permet d'avoir un minimum d'informations, a vu le montant de son dividende par action augmenter de +81% entre 2020 et 2023 passant de 48cts€ par action à 87cts€.



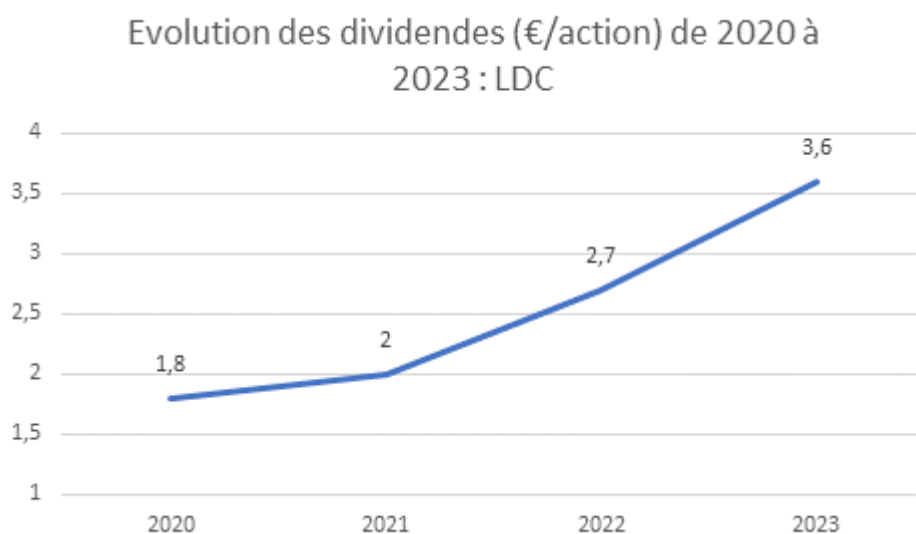
Source : Familles Rurales à partir des rapports annuels

Les augmentations de Danone (+8%) ou Nestlé (+9%) sont certes moins « spectaculaires » mais posent aussi question quant à cette période d'austérité extrême imposée aux consommateurs avec une flambée sans précédent des prix sur fond de crise.



Source : Familles Rurales à partir des rapports annuels

Que dire enfin de certains groupes comme LDC (Le Gaulois, Maître Coq, Marie, Loué, Matines ...) qui ont carrément doublé le montant versé par action (+100%).



Source : Familles Rurales à partir des rapports annuels

Force est ainsi de constater que si l'inflation alimentaire s'est enfin stabilisée en 2024, le niveau de prix désormais atteint offre une rentabilité pour le moins conséquente à certains acteurs de cette chaîne de valeurs quand d'autres ne semblent jamais avoir autant souffert pour remplir leur panier ou payer leurs charges s'agissant des producteurs.

Pour illustrer cette répartition complètement délirante du « marché » alimentaire, rappelons que conformément aux derniers chiffres publiés par l'OFPM¹² (Observatoire de la Formation des Prix et des Marges) :

¹² Rapport de l'OFPM 2023 : <https://observatoire-prixmarges.franceagrimer.fr/>

- Les fruits et légumes bruts, en valeur, représentaient 11,2 milliards d'euros en 2020 (ce qui est entré dans la poche des producteurs) lors de leur mise en vente au « début » du circuit de distribution ;
- En bout de chaîne, alors qu'ils n'avaient été l'objet d'aucune transformation, ils ont été payés 22 milliards d'euros par les consommateurs.

Il existe, pour cet exemple précis, 3 grands types d'intermédiaires intervenant dans ce circuit d'approvisionnement en fruits et légumes :

- Les entreprises d'expédition,
- Les marchands en gros
- Les marchands de détail

Bien sûr, il n'est pas question de remettre en cause la rémunération de chaque échelon mais bien les niveaux très disparates selon les acteurs. C'est ce que dénonce Familles Rurales. Les 2 grands perdants de ce « système », qu'aucun politique ne semble avoir le courage de vouloir changer sont les producteurs en début de circuit de distribution et les consommateurs à la fin.

Comment le tolérer d'autant plus lorsqu'on sait, selon les dernières données publiées, que c'est notamment grâce aux bénéfices du rayon fruits et légumes : + 247 millions d'euros après impôts que la grande distribution a couvert, en 2021, les pertes de son rayon boulangerie / pâtisserie : - 65 millions d'euros¹³ ?

Fort de ces constats, Familles Rurales appelle l'ensemble des décideurs et le législateur à l'action : **à quand le rétablissement d'un peu d'ordre et de raison dans ce système de marges qui fait la part belle à certains aliments transformés et ultra-transformés au détriment de ceux plus sains pour notre santé ?**

Entre promotions de produits trop gras trop sucrés trop salés en magasin et via différents médias et, choix arbitraire de marger davantage sur les aliments les plus sains à l'instar des fruits et des légumes au détriment d'autres dont les qualités nutritionnelles ne sont pas même comparables, comment permettre aux ménages de respecter le PNNS (Plan National Nutrition Santé) ? Si notre santé passe par notre assiette, le rapport d'information publié par le Sénat en juin 2022¹⁴ établissait lui-même « **une certaine difficulté à lire l'état du consensus scientifique à travers le brouillard des conflits d'intérêts entretenus par l'industrie agroalimentaire** ».

Combien d'années l'Etat français acceptera-t-il encore de payer pour soigner des pathologies évitables ? Rappelons que la DGT - Direction Générale du Trésor a chiffré cette dépense à plus de 20 milliards chaque année¹⁵.

¹³ Chiffres recalculés à partir des données sur la marge nette avant IS du rapport annuel de l'OFPM.

¹⁴ https://www.senat.fr/rap/r21-744/r21-744_mono.html

¹⁵ <https://www.tresor.economie.gouv.fr/Articles/2016/09/06/tresor-eco-n-179-obesite-queles-consequences-pour-l-economie-et-comment-les-limiter>

Pour Familles Rurales, il est du devoir d'un Etat comme la France de prioriser la santé de ses concitoyens aux intérêts particuliers de grandes entreprises. Le temps est venu d'avoir le courage politique dont a su faire preuve le parlement argentin fin 2021 en promulguant une loi dite « de promotion de l'alimentation saine ». Cette dernière a :

- Rendu obligatoire l'apposition sur le devant des emballages d'étiquettes de mises en garde en forme d'octogones noirs, portant l'inscription « Teneur excessive en... », afin d'avertir clairement quant à la teneur excessive en sucre, graisses et/ou le sel ;
- Imposé la mise en place d'un système type nutri-score ;
- Interdit la vente en milieu scolaire de produits affichant une étiquette de mise en garde, ainsi que toute publicité de ces produits destinée aux enfants et aux adolescents.

Familles Rurales ne saurait croire que notre législateur ne puisse s'en inspirer en cédant aux lobbies de quelques-uns et propose :

1. La mise en œuvre d'un « Bouclier Qualité Prix » BQP, déjà applicable en outre-mer, visant à sacraliser un panier composé d'une cinquantaine de produits sains tant pour notre santé, pour notre environnement que pour notre pouvoir d'achat dont les prix seraient plafonnés après concertation avec l'ensemble des acteurs ;
2. La transparence des marges (y compris des marges arrières) et la taxation de celles manifestement excessives afin de ne pas compromettre l'accès des consommateurs aux produits sains pour leur santé. Les derniers chiffres publiés par l'OFPM – Observatoire de la Formation des Prix et des Marges révèlent en effet, qu'en 2021, c'est notamment grâce aux bénéfices du rayon fruits et légumes : + 247 millions d'euros après impôts que la grande distribution a couvert les pertes de son rayon boulangerie / pâtisserie : - 65 millions d'euros¹⁶. Pour Familles Rurales, la logique est inversée. Il faudrait précisément pousser les marges des produits les plus transformés puisque moins bons pour notre santé à la faveur des fruits et légumes dont chacun a besoin quotidiennement et en quantité ;
3. L'abandon des « sur-marges » imposées par la loi (seuil de revente à perte + 10%), loin d'avoir fait la preuve de leur efficacité en termes de meilleure rémunération des producteurs, elles pèsent lourd sur le pouvoir d'achat des consommateurs ;
4. Une plus grande implication des professionnels de santé pour accompagner les parents dans leur rôle éducatif y compris après la phase de diversification alimentaire. Si les pères et mères semblent sensibles à l'équilibre nutritionnel des tout-petits, dès l'âge de 3 ans, cette conscience semble s'atténuer dangereusement puisqu'un enfant sur 10 seulement consomme les portions de fruits et de légumes recommandées quotidiennement¹⁷ ;
5. L'ouverture aux activités extra-scolaires, des financements européens qui existent pour promouvoir les produits dont les enfants ont besoin pour « bien grandir ». Des financements sont disponibles mais la France¹⁸ n'utilise pas l'intégralité de son enveloppe car ils sont aujourd'hui limités au seul cadre scolaire déjà très chargé ;
6. L'interdiction des publicités à destination des enfants faisant la promotion de produits trop gras, trop sucrés, trop salés et dont il est établi qu'elles en déclenchent en grande partie l'achat.

¹⁶ Chiffres recalculés à partir des données sur la marge nette avant IS du rapport annuel 2023 de l'OFPM. <https://observatoire-prixmarges.franceagrimer.fr/>

¹⁷ N° 315 • ISSN 0295-9976 • mars 2021 : Renversement de tendance : les Français végétalisent leur alimentation • <https://www.credoc.fr/download/pdf/4p/CMV315.pdf>

¹⁸ Le programme européen « Fruits et légumes à l'école » et « Lait et produits laitiers à l'école » <https://agriculture.gouv.fr/le-programme-europeen-fruits-et-legumes-lecole-et-lait-et-produits-laitiers-lecole>

FAMILLES RURALES EN UN REGARD

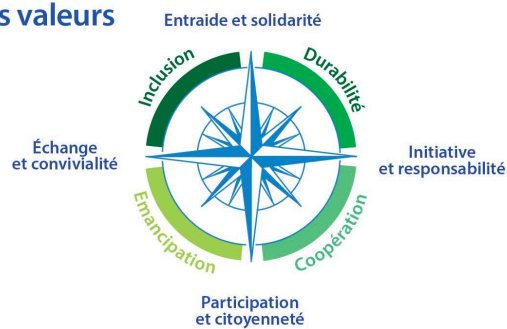
PREMIER MOUVEMENT FAMILIAL ASSOCIATIF DE FRANCE

Familles Rurales est une association reconnue d'utilité publique qui agit en faveur des familles sur tout le territoire, en milieu rural et périurbain. Mouvement familial et d'éducation populaire, Familles Rurales intervient dans tous les domaines de l'intérêt général : petite enfance, enfance, formation, parentalité, grand âge et défense des consommateurs. Son action : accompagner les projets et développer des initiatives, des structures et des services pour répondre aux besoins des familles et défendre leurs intérêts.

Les missions

- Informer les familles et faire entendre leur voix
- Proposer des réponses adaptées aux besoins des familles
- Développer l'entraide de proximité
- Dynamiser les territoires ruraux et périurbains
- Soutenir l'engagement associatif

Les valeurs



Les chiffres clés

- 127 000 familles adhérentes
- 25 000 bénévoles
- 14 000 salariés



1 700
associations locales

65
fédérations départementales

10
fédérations régionales

1
fédération nationale

LES DOMAINES D'ACTION

AGIR ENSEMBLE À CHAQUE ÉTAPE DE LA VIE

Agir au quotidien

Avec les familles adhérentes, Familles Rurales invente et développe les activités et services adaptés à leurs besoins :

- 260 structures petite enfance ;
- 1 200 accueils de loisirs ;
- 6000 jeunes engagés ;
- 7 500 personnes en formation ;
- 190 points de médiation numérique ;
- 50 tiers-lieux ruraux ;
- 133 « permanences consommation » ;
- 500 clubs séniors ;
- 156 associations de services d'aide à domicile ;

mais aussi des séjours de vacances, de l'accompagnement scolaire, du soutien à la parentalité, de la prévention routière, des Espaces de Vie Sociale, des points conseil budget...

Représenter les familles

Association familiale et agréée défense des consommateurs, Familles Rurales se mobilise pour défendre les intérêts des familles. Le Mouvement a notamment obtenu :

- La mise en place du chèque énergie pour les ménages modestes ;
- L'instauration d'un droit à l'oubli sur Internet pour les mineurs ;
- L'encadrement des services de transport d'utilité sociale ;
- Un étiquetage des aliments plus lisible pour préserver la sécurité alimentaire des consommateurs.

Construire les ruralités de demain

Familles Rurales présente des solutions nouvelles pour préparer l'avenir des familles et des territoires ruraux en prenant en compte la voix des familles. Parmi les thématiques prioritaires :

- Préserver les services publics dans les territoires ruraux ;
- Connecter les territoires ruraux en très haut débit ;
- Développer le télétravail et les tiers-lieux ;
- Être un acteur de la transition écologique ;
- Créer de nouvelles synergies et mobiliser les entreprises à travers le fonds de dotation RURAL MOUV.



PETITE ENFANCE



ENFANCE



ÉDUCATION ET
PRÉVENTION



JEUNESSE



SENIORS



CONSOMMATION
ET VIE PRATIQUE



LOISIRS ET
CULTURE



ENTRAIDE ET
CONVIVALITÉ



FORMATION