Banques Alimentaires

Etude «Profils»

qui sont les personnes accueillies à l'aide alimentaire ?

février 2025

1er réseau national d'aide alimentaire

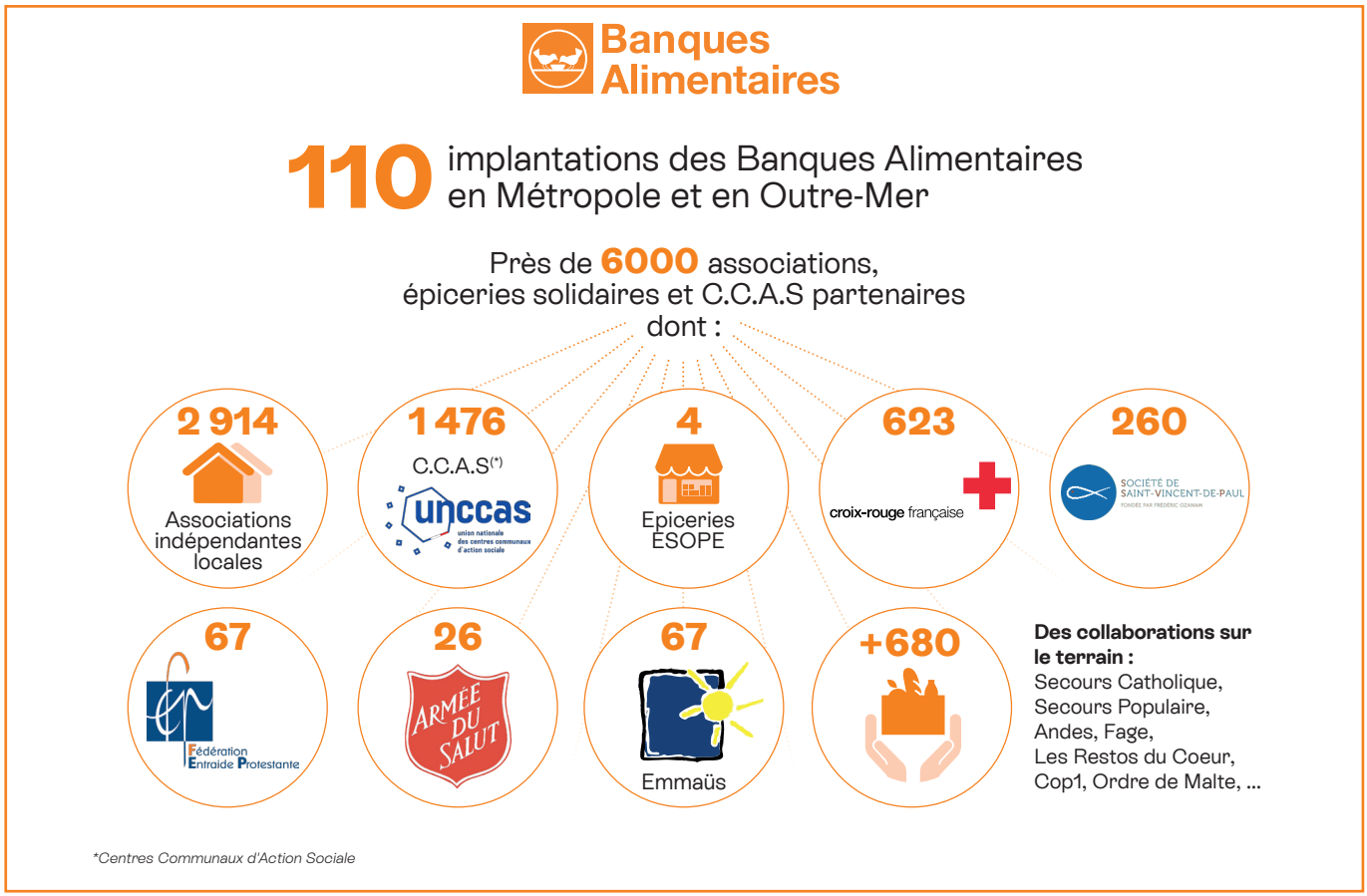
Réparties sur l'ensemble du territoire, les Banques Alimentaires ont réceptionné et géré **120 644 tonnes** bruts sur l'année 2023.

Elles procèdent également à des achats de produits frais et locaux permettant d'assurer une offre nutritionnelle de qualité en s'appuyant sur les recommandations du **Plan National Nutrition Santé 4.**
Tous ces produits sont ensuite distribués à des associations, des épiceries solidaires et des CCAS*.

6 000 associations partenaires :
Fédération Entraide Protestante, Société Saint-Vincent de Paul, Fondation de l'Armée du Salut, Croix-Rouge Française, Cop1 - Solidarités Étudiantes, etc.

2,4 millions de personnes accompagnées par les Banques Alimentaires**

** Centres Communaux d'Action Sociales partenaires*
*** Source : FFBA Etude 2024*



L'étude présentée ci-après présente une analyse sociodémographique des personnes accueillies et de leur situation économique : âge, revenus, logement, situation par rapport à l'emploi, postes de dépenses, etc. Elle présente également un volet santé et un volet sur le lien à l'alimentation. Elle met aussi en avant une remontée de terrain précieuse des attentes et du retour d'expérience des personnes accueillies à l'aide alimentaire.

Cette étude permet aux Banques Alimentaires d'identifier les besoins et d'adapter leurs actions aux évolutions de la société et des personnes qu'elles accompagnent, conformément aux 4 objectifs de leur charte associative :

- lutter simultanément contre la précarité alimentaire et le gaspillage alimentaire ;
- utiliser l'aide alimentaire comme créatrice de lien social ;
- participer à l'amélioration de l'alimentation distribuée ;
- s'adapter constamment à l'évolution des besoins de nos partenaires, de la société et des personnes en situation de précarité, en respectant les grands objectifs de développement durable (ODD).

La précédente enquête, publiée en février 2023, soulignait l'impact de la crise inflationniste avec notamment l'arrivée des "travailleurs pauvres" à l'aide alimentaire et la fragilisation des familles monoparentales.

Cette nouvelle étude vient confirmer cette tendance de profils de personnes accompagnées de plus en plus hétérogènes : la précarisation se diffuse dans la société, y compris pour une partie des classes moyennes et dans les territoires ruraux, accompagnée d'un isolement croissant. Si l'inflation a ralenti, son impact se poursuit dans la durée et la hausse des prix reste la première cause du recours à l'aide alimentaire.

Dans ce contexte, l'action des Banques Alimentaires contribue non seulement à répondre à un besoin essentiel, celui de se nourrir, mais aussi en matière d'accompagnement et de création de lien social.

Méthodologie :

L'étude "Profils" est menée tous les deux ans par la Fédération Française des Banques Alimentaires. Cette enquête réalisée en 2024 avec l'accompagnement méthodologique de l'Institut CSA permet de montrer l'évolution du profil sociodémographique des personnes accueillies par le réseau des Banques Alimentaires.

Entre le 9 septembre et le 8 novembre 2024, 1 037 personnes accueillies ont répondu à un questionnaire diffusé dans 140 associations et CCAS partenaires. Ces partenaires ont été sélectionnés selon des critères représentatifs : la région, le type de distribution, l'affiliation à un réseau national, etc. 71 partenaires (taux de participation de 51%) ont retourné au moins un questionnaire rempli.

20 entretiens individuels semi-directifs ont été réalisés pour affiner la compréhension du profil des personnes interrogées.

Les personnes accompagnées par les Banques Alimentaires ont un profil social fragile

- **Près d'une personne sur deux habite dans un logement social (48%).**
- **Une personne sur quatre est au chômage depuis 3 ans en moyenne.**
- **Une personne sur cinq est à la retraite.**
- **Près de la moitié des personnes vivent de minima sociaux (40%) :** Revenu de Solidarité Active, Allocation aux Adultes Handicapés .

Les grandes caractéristiques sociodémographiques

- **Les personnes seules sont largement représentées : 46% (+5 pts depuis 2022).**
- **Les foyers avec enfants correspondent à la moitié des personnes interrogées : un foyer sur deux a au moins un enfant à charge.**
- **1 foyer sur 3 est une famille monoparentale.**
- **¾ des personnes sont sans emploi.**
- Comme en 2022, les femmes représentent 71% des répondants.
- ¾ des personnes vivent en milieu urbain.

Une part importante d'enfants accompagnés

Les familles avec enfants représentent la moitié des foyers et un foyer sur trois est un adulte seul avec au moins un enfant à charge. La part des jeunes enfants de moins de 3 ans est également très importante (12% des foyers) et se traduit par une demande en produits alimentaires pour bébé (5%).

Il est d'autant plus difficile pour **les familles monoparentales, 1 foyer sur 3 accompagnés,** de trouver un emploi à temps plein, ces derniers devant s'occuper de leurs enfants :

« Je suis auto-entrepreneuse, mais je ne peux pas travailler à temps plein à cause des enfants et, avec toutes les dépenses que j'ai, c'est compliqué de faire les courses à la fin du mois. »

Une femme seule de 38 ans avec enfants

--

Pour les parents, il est primordial de garantir à leurs enfants des repas complets et équilibrés, et ces derniers ont tendance à se priver afin qu'ils ne manquent de rien :

« On laisse les enfants manger s'il n'y a pas grand-chose.
Les enfants mangent à leur faim, mais nous, pas forcément tous les jours.
Le repas qu'on prend le plus souvent, c'est le midi. Le soir, on se fait un repas rapide s'il y a ce qu'il faut, mais les enfants, c'est la priorité. »

Une femme en couple de 23 ans avec enfants

Une aggravation de la précarité en milieu rural

1 personne accompagnée sur 4 vit en milieu rural : une augmentation de 6 points en 2 ans. Les personnes vivant à la campagne cumulent les difficultés : elles sont éloignées des centres d'activité mais également des centres de soin.

Ces difficultés d'accès à l'emploi sont marquées par le fait que parmi les personnes en emploi, 1 personne sur 3 vit en milieu rural :

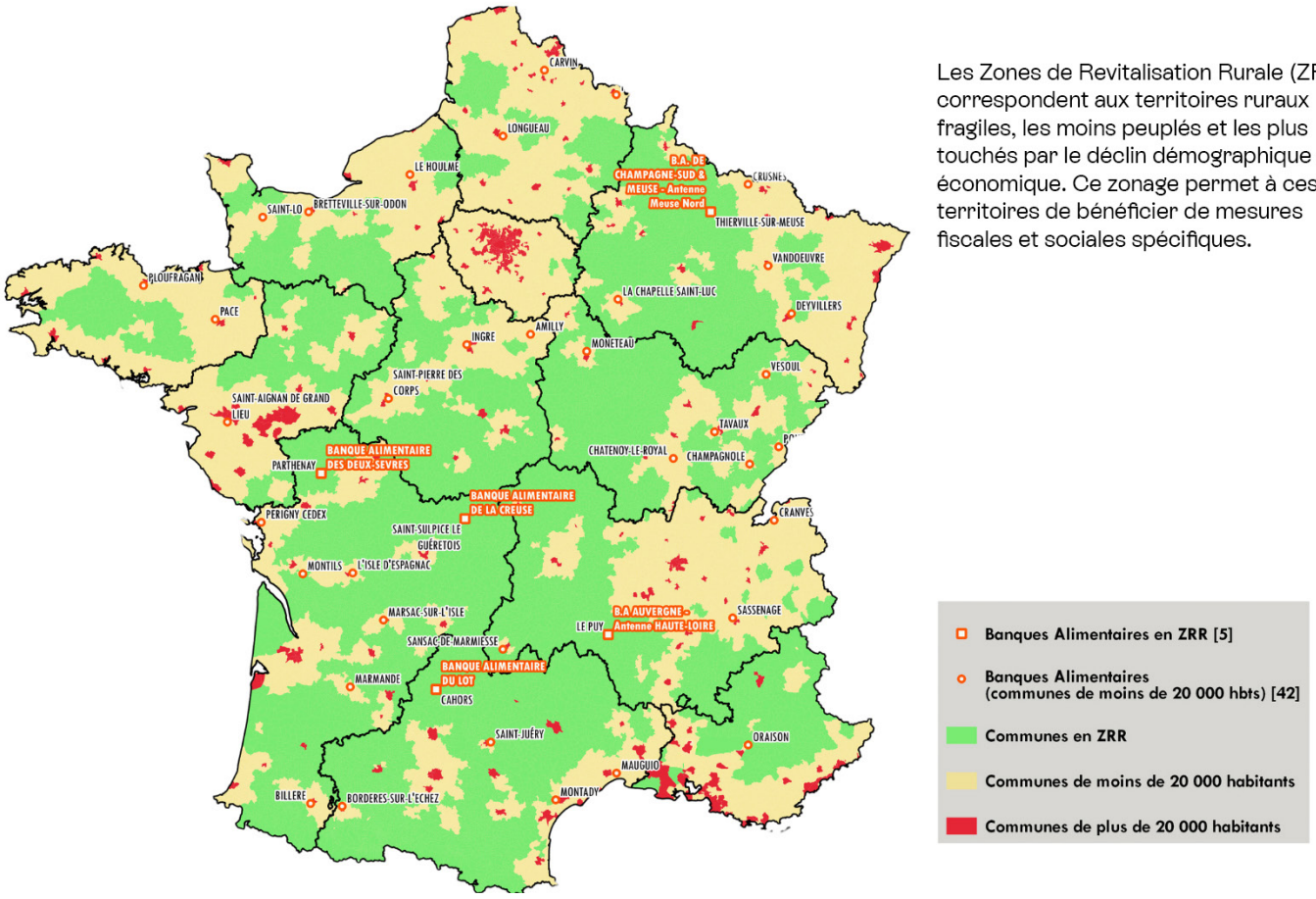
« Plus on est à la campagne, plus c'est difficile de trouver un emploi, plus on est proche d'une ville plus c'est facile. »

Un homme vivant seul de 64 ans

--

L'éloignement des centres de soin leur permettant de se soigner convenablement mène à une renonciation aux frais de santé plus importante pour les personnes vivant en milieu rural (68%).

Le réseau des Banques Alimentaires, fortement mobilisé dans les territoires ruraux



Les Zones de Revitalisation Rurale (ZRR) correspondent aux territoires ruraux fragiles, les moins peuplés et les plus touchés par le déclin démographique et économique. Ce zonage permet à ces territoires de bénéficier de mesures fiscales et sociales spécifiques.

Des profils de plus en plus hétérogènes concernés par la précarité : propriétaires fonciers, travailleurs pauvres et retraités

En 2024, **l'accueil de travailleurs pauvres dans les associations d'aide alimentaire se confirme :** des personnes étant en emploi ont de plus en plus recours à l'aide alimentaire. En effet, **l'enquête révèle ainsi une augmentation de 5 points de personnes en emploi** en 2 ans, dont près de la moitié d'entre eux travaille à temps plein (43%) et en CDI.

« Je suis seule avec mon fils de 12 ans. Son père n'intervient pas dans son éducation, sauf pour verser une pension alimentaire tous les mois. Je travaille 20 h/semaine, je suis en intérim, mais je ne peux pas travailler 35 h, j'ai mis ma carrière en pause. (...) J'ai des factures à la fin du mois, les temps sont compliqués et j'ai fait appel à l'assistante sociale pour être aidée. Je n'ai pas été habituée à ce genre de choses, donc je dois digérer. »

Une femme seule de 50 ans avec un enfant

Malgré un revenu moyen qui passe de 850€ en 2022 à 962€ en 2024, plus d'une personne sur deux vit avec moins de 1 000€ chaque mois. Ce revenu est inférieur au seuil de pauvreté fixé à 1 014€ par l'INSEE pour une personne seule[1] et entraîne de nouvelles personnes vers la précarité dans un contexte de baisse du pouvoir d'achat.

Ainsi, les personnes souffrent de **la hausse des prix qui est la première cause du recours à l'aide alimentaire** pour un tiers des répondants.

Les personnes en emploi et retraités recourent davantage à l'aide alimentaire par rapport à 2022 : c'est respectivement +5 points et +3 points, et la part des personnes au chômage baisse de 3 points depuis 2022.

Un budget contraint par le poids du logement et la précarité énergétique

Le logement reste le premier poste de dépense. Les factures d'eau et d'énergie constituent désormais le deuxième poste de dépense, suivi de près par les dépenses alimentaires qui sont passées en troisième poste de dépense. Les personnes accompagnées font face à des dépenses contraintes qui viennent impacter leur budget alimentation, ce dernier étant devenu une variable d'ajustement budgétaire :

« Cela fait deux semaines qu'il nous reste 20€, et on ne fait pas de courses car il faut tenir jusqu'à la fin de la semaine. La voiture nous a lâchés. Mon mari avait une formation, ce n'est pas loin, mais on a dû investir dans une trottinette électrique car ça coûte moins cher que de réparer la voiture. »

Une femme en couple de 31 ans avec enfants

La part des propriétaires a fortement augmenté depuis 2 ans : ils représentent 15% en 2024 (+5pts depuis 2022).

« Quand j'avais une situation plus confortable, j'ai aidé ma maman à acheter un appartement. Donc je suis propriétaire à 40% mais je ne touche rien.

Je paye un crédit mais je ne gagne pas d'argent dessus. Du coup pour la CAF, me considérant comme propriétaire, je n'ai droit qu'à 250€/mois et étant donné que j'étais indépendante je n'ai pas le droit au chômage.

C'est pour ça que j'ai beaucoup galéré. »

Une femme seule de 32 ans

1) Le seuil de pauvreté est le seuil fixé à 60% du revenu de vie médian en dessous duquel un individu est considéré comme pauvre selon l'INSEE.

L'aide alimentaire, un recours toujours essentiel

Les effets de l'inflation se traduisent par de nouvelles personnes qui se rendent à l'aide alimentaire : un tiers des personnes fréquente une association depuis moins de 6 mois. La baisse du pouvoir d'achat pour les ménages et l'inflation particulièrement forte sur les produits alimentaires, renforcent le sentiment pour 62% des personnes que **l'aide alimentaire est un recours essentiel dont ils ne peuvent pas se passer :**

« Si je n'avais pas les colis, je ne m'en sortirais pas."

Une femme en couple de 51 ans avec enfants

« Grâce aux colis, on peut tenir un mois sans argent et manger. C'est une grande aide. »

Une femme en couple de 31 ans avec enfants

Les produits choisis à l'aide alimentaire sont des produits ayant fortement subi les effets de l'inflation : **fruits et légumes, protéines animales, produits laitiers et féculents.**

« Mon seul souci, ce sont les prix de la viande et du poisson. C'est compliqué de manger équilibré quand on n'a pas assez de protéines. Quand je vais faire quelques courses, c'est pour acheter du poisson et de la viande. »

Une femme seule de 50 ans avec enfant

Il existe une forte demande pour ces produits, complétée par une attente particulière pour les **produits d'hygiène et d'entretien (37%),** ainsi que pour les aliments pour enfant de 0 à 3 ans (5%).

"Ils nous donnent parfois du gel douche, du savon, du papier toilette, de la lessive. C'est bien parce que c'est cher »

Une femme en couple de 51 ans avec enfants

Les produits proposés à l'aide alimentaire participent à équilibrer l'alimentation de ¾ des personnes.

« C'est bien fait, on a de la chance, il y a beaucoup de frais, des légumes, des fruits, de la viande. On est gâtés. Tout est varié et fourni. Je n'ai jamais autant mangé de légumes frais, ça nous force à cuisiner, c'est très bien ! (Rires) »

Une femme seule de 50 ans avec enfant

Un attachement aux produits locaux et labellisés

Les personnes accueillies accordent une importance particulière à l'origine locale des aliments : pour 1 personne sur 2 ce critère est important.

1 personne sur 6 accorde beaucoup d'importance aux labels d'origine et de qualité.

« Des fois oui on essaie de privilégier le poulet Label Rouge ou de la région, mais c'est quand on peut. On regarde aussi la composition, d'où ça sort, et si on peut se le permettre, on le prend et si on n'a pas le choix, alors tant pis. Mais oui, on fait attention aux étiquettes. »

Un homme en couple avec enfants

État de santé des personnes accueillies

Près de ¾ des personnes déclarent avoir au moins un problème de santé physique ou mentale. Les maladies les plus récurrentes sont les problèmes de vue (47%) et les problèmes dentaires (34%). Ces problèmes de santé, particulièrement onéreux sont ceux qui font l'objet d'une renonciation aux soins importantes, pour 44% des personnes concernant les problèmes dentaires et 20% concernant les soins ophtalmologiques.

Zoom sur la santé mentale

Les problèmes de santé mentale émergent fortement avec 22% des personnes qui déclarent avoir un mal-être psychologique. Ce chiffre est d'autant plus important lorsque l'intérêt est porté sur les jeunes en situation de précarité : selon une enquête menée par la Fédération Française des Banques Alimentaires en 2024, 28% des jeunes déclarent avoir des problèmes de santé mentale[2].

« J'ai une psychologue avec qui je communique sur tout et ça m'aide beaucoup. Je fais rentrer le gazole pour aller voir ma psy exprès dans le budget. C'est 30 minutes, je ne vais pas manger à midi car il faut choisir, c'est la psy ou manger. »

Un homme seul de 55 ans

Les personnes en situation de précarité sont largement concernées par les maladies **cardio-vasculaires (16%) :** un chiffre supérieur à la moyenne nationale (6%)[3].

La prévalence des maladies chroniques est également plus élevée que dans la moyenne nationale : **11% des personnes déclarent être diabétique,** le double de la population générale française[4]. Et près de 9 personnes sur 10 sont suivies par un professionnel médical.

La problématique du surpoids et de l'obésité est également importante : 14% des personnes sont concernées par ce problème. Chez les personnes accueillies dans les ateliers "Bons gestes & bonne assiette", ce sont près d'un tiers des répondants qui déclarent des problèmes de surpoids et d'obésité[5]. Les jeunes sont également concernés par cette problématique : **15% des jeunes** sont en **situation de surpoids ou d'obésité**[6] *(contre 9,2% chez les 18-24 ans dans la population française).*

Ces problématiques de surpoids et d'obésité sont souvent sous-déclarées. Santé Publique France a ainsi comparé les indications auto-déclarées et celles mesurées médicalement en 2021 : l'IMC (indice de masse corporelle) serait sous-estimé de 0,8 chez les femmes et de 0,4 chez les hommes. En effet, contrairement au diabète et aux maladies cardio-vasculaires, l'obésité n'est pas reconnue comme une pathologie chronique et ne fait que peu l'objet de messages de prévention et sensibilisation : cela ne facilite pas l'identification de ce problème de santé par les personnes concernées.

Parmi ces personnes concernées, seulement 29% d'entre elles sont suivies médicalement sur ce sujet .

Les Banques Alimentaires œuvrent à la reconnaissance de l'obésité comme une pathologie chronique au sein de la Coalition Obésité, pour un meilleur accompagnement des personnes touchées par cette maladie.

Les frais de santé étant particulièrement coûteux, **une majorité de personnes renonce à engager un suivi médical pour des raisons financières.** Les soins dentaires et ophtalmologiques sont le plus souvent mentionnés.

« Je n'ai plus de soins dentaires. J'ai arrêté de chercher, car pour trouver un établissement, c'est impossible. Les hôpitaux n'acceptent plus de lettres de médecin, car je dois me faire retirer des dents. Ils m'ont dit de demander à mon dentiste, mais si j'en avais un, je n'irais pas à l'hôpital, c'est le serpent qui se mord la queue. Je fais très attention à mes lunettes, pour qu'il ne leur arrive rien. On sait toujours ce qui est pris en charge ou pas. »

Un homme seul de 55 ans

La renonciation aux frais de santé est d'autant plus importante pour les personnes vivant en milieu rural (68%). En effet, le coût des consultations est cumulé aux frais de déplacements qui correspondent à des freins supplémentaires pour engager un suivi médical.

« Ce n'est pas facile de trouver des dentistes qui prennent des nouveaux patients, ça fait 3 ans qu'on est ici. J'en avais un avant, mais il est trop loin et ça me coûterait trop cher de prendre la voiture pour aller le voir. »

Une femme en couple de 23 ans avec enfants

Les personnes en situation de précarité ne se sentent pas toujours concernées par les discours de prévention, qui s'ajoutent comme une charge supplémentaire à l'ensemble de leurs soucis :

« Ce mois-ci on a eu un papier pour faire un bilan de santé et là je me suis dit non, ça ne sert à rien, je sais ce que j'ai. Il va falloir que j'y aille, ça va me prendre du temps, puis là c'est la fin du mois, il faut que je prenne un train, il ne fait pas beau et il faut que j'aille à la gare et c'est 30 minutes à pied. Là, ma santé ce n'est pas ma préoccupation première. »

Un homme seul de 58 ans

« Je fais des prises de sang tous les 3 ans et, pour l'instant, non. J'ai déjà assez de problèmes comme ça. »

Une femme en couple de 51 ans avec enfants

2) Etude La précarité des jeunes au sein des épiceries sociales le RAYON, FFBA, février 2025.
3) Ministère du travail, de la santé, des solidarités et des familles, 2022.
4) Ministère du travail, de la santé, des solidarités et des familles, 2022.
5) Etude Santé et habitudes alimentaires des personnes accueillies dans les ateliers "Bons gestes & bonne assiette" | Banques Alimentaires
6) Etude La précarité des jeunes au sein des épiceries sociales le RAYON, FFBA, février 2025.

Bons gestes & bonne assiette : un programme au service de la santé des personnes qui s'appuie sur les objectifs du programme national nutrition santé (PNNS)

Depuis plus 15 ans, les Banques Alimentaires proposent des ateliers cuisines afin de partager avec les personnes accueillies des conseils et astuces pour "Mieux manger à petit budget". En 2021, afin de renforcer l'offre d'accompagnement social, le programme de prévention santé "Bons gestes & bonne assiette" a été créé par la Fédération Française des Banques Alimentaires (FFBA) en se basant sur plusieurs constats :

- un besoin d'accompagnement important exprimé par les personnes accueillies
- une prévalence des maladies chroniques liées à la nutrition plus importante au sein des populations en situation de précarité alimentaire
- L'objectif de ce programme est de recréer du lien social et de participer à l'amélioration de la santé des personnes en situation de précarité alimentaire.

Ces actions sont menées conjointement avec des associations partenaires spécialisées sur des problématiques de santé particulières : Fédération Française du Diabète ; Siel bleu, pour le sport adapté ; le Collectif de lutte contre la dénutrition.

Trois types d'actions sont ainsi mises en place dans le cadre du programme «Bons gestes & bonne assiette» :

- des cycles d'ateliers à destination des personnes accueillies dans les associations partenaires
- le développement d'outils pédagogiques gratuits et pour tous
- des formations pour les acteurs de terrain

Un besoin d'accompagnement social très important

En plus de l'aide alimentaire reçue, **63% des personnes déclarent avoir besoin d'être accompagnées sur différents sujets par les associations et CCAS qui les accueillent : les démarches administratives et les problèmes financiers arrivent en premier lieu pour la majorité des personnes. Les problèmes de logement, de santé et d'emploi concernent également 1 personne sur 3.**

Les associations et CCAS sont également des acteurs incontournables de sensibilisation sur l'alimentation pour les personnes accueillies. Grâce aux produits distribués à l'aide alimentaire, **76% des personnes considèrent avoir une alimentation plus équilibrée.** La moitié des personnes a été sensibilisée à l'importance d'avoir une alimentation équilibrée au moment d'une distribution alimentaire et cela via les conseils de bénévoles pour 40% d'entre eux.

« Ils mettent parfois des dépliants. L'autre fois c'était sur des légumes, des petites recettes avec les légumes de saison. C'est pas mal, ça peut donner des idées. Tiens je l'ai devant les yeux « les fruits et légumes de saison : printemps / été / automne ». Les blettes, comment les laver et les préparer. Et une petite recette derrière ; le gratin de blettes. Pareil sur les poireaux, le chou blanc et les poireaux et les pommes. Et c'est signé « Banque Alimentaire ». »

Une femme seule de 50 ans

Les ateliers de **promotion de la santé** proposés par les associations sont également des leviers d'information pour les personnes accueillies, qui rencontrent un vif succès, et ont permis de sensibiliser plus de personnes en 2024 (+3 points depuis 2022).

« Une activité culinaire ça peut être intéressant car on donne du frais à des allocataires et que les gens qui ne savent pas cuisiner apprennent un peu. Moi ça m'aide vachement de savoir cuisiner, je peux me faire des petits risottos avec des saveurs et un peu de plaisir. Mais un atelier cuisine c'est très intéressant. »

Un homme seul de 49 ans

De plus, les ateliers de **promotion de la santé** "Bons gestes & bonne assiette", animés par les Banques Alimentaires, ont un effet marquant sur l'évolution des pratiques alimentaires des participants. En effet, dans une enquête menée sur les effets des ateliers sur les participants, **3 personnes sur 4 mentionnent considérer la saisonnalité des produits comme un critère de choix, après avoir participé à un cycle d'ateliers (+13 pts par rapport au premier atelier)**[7].

L'aide alimentaire, un recours contre l'isolement

Se rendre dans une association ou un CCAS est un moyen pour les personnes accueillies de sortir de l'isolement.

« La façon dont on s'adresse à nous, une personne normale qui ne vient pas quémander quelque chose. On comprend que ça peut arriver à tout le monde. L'accueil est plein d'empathie et de compassion. Ils me demandent comment je vais, prennent de mes nouvelles. Ici, je crois qu'on est très privilégiés. (...) Ici, pas de mépris, rien. »

Une femme seule de 50 ans avec enfant

1 personne sur 3 a participé au moins une fois à une activité proposée par la structure. **12% d'entre elles ont participé aux ateliers cuisine et de promotion de la santé.**

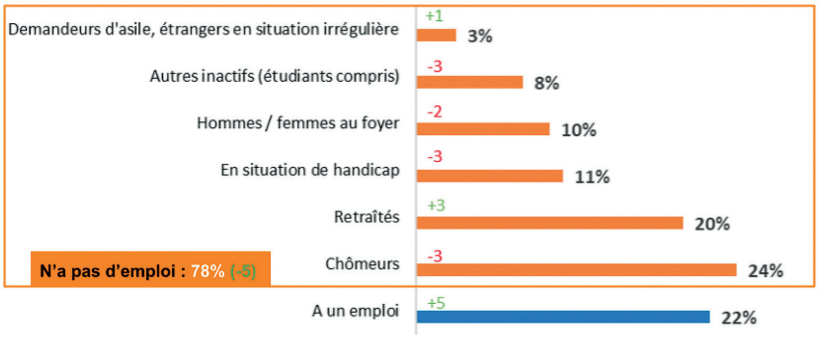
Les rencontres avec d'autres personnes sont les plus appréciées par les personnes qui participent aux activités des associations (53%). L'aide apportée, les conseils donnés, la découverte et l'apprentissage de nouvelles choses sont également valorisées par les personnes accueillies.

7) Etude Santé et habitudes alimentaires des personnes accueillies dans les ateliers "Bons gestes & bonne assiette" | Banques Alimentaires

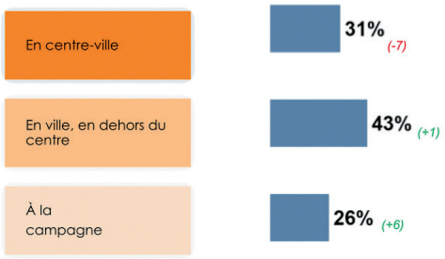
Annexes

Des profils de plus en plus hétérogènes

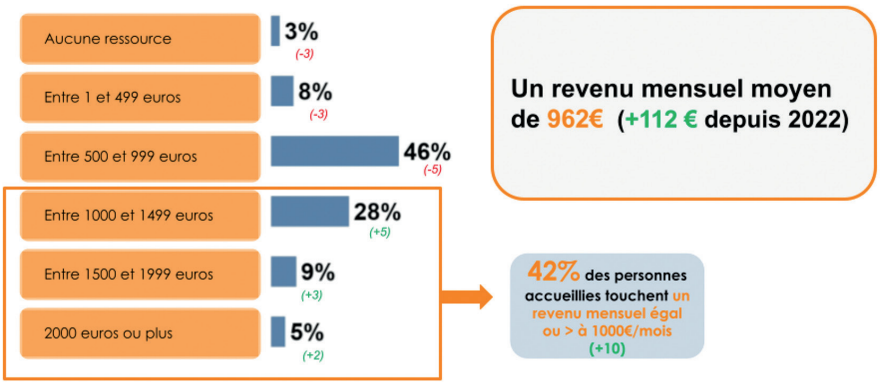
+/- : évolutions par rapport à 2022



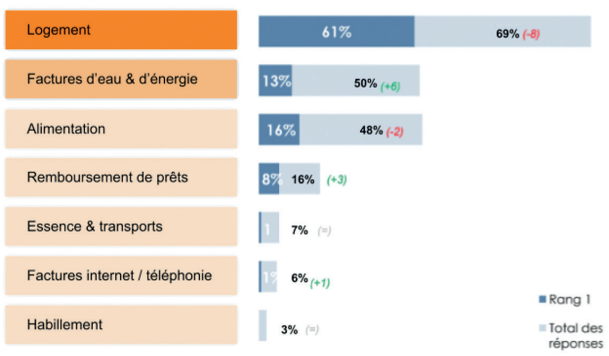
Une augmentation de la précarité en milieu rural



Plus d'une personne sur deux vit avec moins de 1 000€ par mois



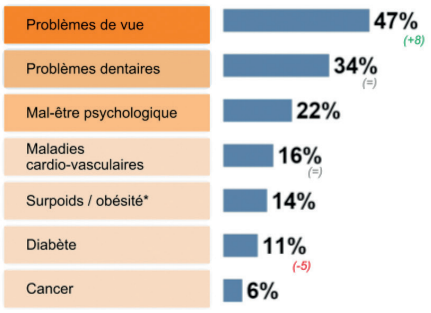
Si le logement reste le premier poste de dépenses des bénéficiaires, le budget dédié aux factures d'eau et d'énergie progresse nettement et passe devant l'alimentation



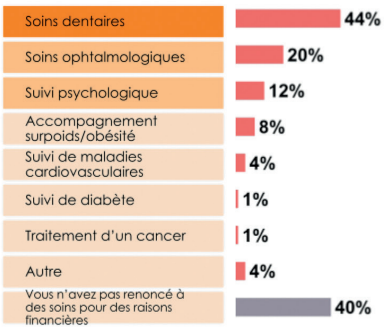
Rang 2024	Rappels 2022	Rappels 2020
1	1	1
2	3	2
3	2	3
4	4	4
5	5	5
6	6	6
7	7	7

Une aggravation de l'enjeu santé

78% (+7) des personnes interrogées déclarent **au moins un problème de santé**

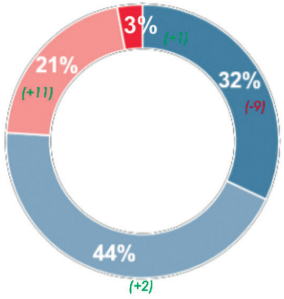


60% des personnes interrogées ont **déjà renoncé à des soins pour des raisons financières**



L'aide alimentaire contribue à l'équilibre alimentaire

Total NON 24%



Total OUI 76%

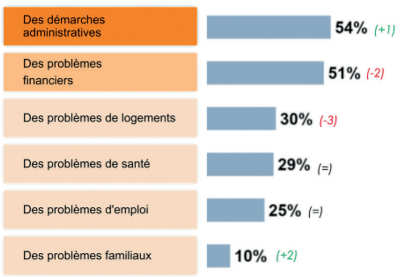
Oui, tout à fait
Oui, plutôt
Non, pas vraiment
Non, pas du tout

Un fort besoin d'accompagnement social

63%

DÉCLARENT QUE LEUR BESOIN D'ÊTRE ACCOMPAGNÉ EST IMPORTANT

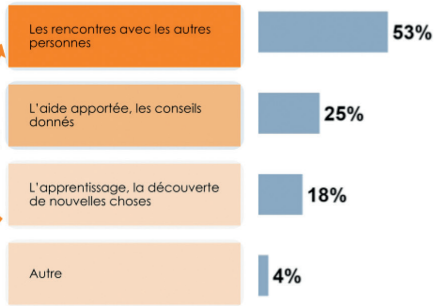
Ils souhaiteraient être aidés pour …



L'accompagnement social : un remède contre l'isolement

1 personne sur 3 a participé à au moins une activité proposée par l'association

Avec pour motivation…



Association loi 1901 déclarée le 4 octobre 1985 n°94-03-003-1524 - © FFBA / CRISTEO-BA - 2025

Banques Alimentaires

Fédération Française des Banques Alimentaires :
Barbara MAUVILAIN
Responsable des relations institutionnelles de la FFBA
01 49 08 04 72 / 06 88 68 18 73
barbara.mauvilain@banquealimentaire.org - 06 88 68 18 73