

DOSSIER DE PRESSE

JANVIER 2022

## OBSERVATOIRE DES PRIX 2021

[www.famillesrurales.org](http://www.famillesrurales.org)

## FICHE MÉTHODOLOGIQUE :

L'enquête a été réalisée sur quatre périodes, février, avril, juin et octobre 2021 dans 148 magasins par une équipe de **107 « veilleurs consommation »** sur **37 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 premiers prix (les plus bas constatés en magasins), les produits issus de l'agriculture biologique.

### Le panier de produits :

Les relevés ont porté sur 97 produits de consommation courante répartis en fonction des 12 groupes d'aliments référencés au sein du PNNS (Plan National Nutrition Santé) :

<b>Les familles de produits présentées au sein du PNNS</b>	
<b>Groupe d'aliments</b>	<b>Produits contenus dans notre panier</b>
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) Selon les saisons : (A= Automne, H=Hiver, E=été, P= Printemps) Mâche(AH)/ Laitue (verte) (PE), Betterave rouge (A), Cèleri rave (A), 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), Prune (A), Raisin blanc (A), Figue (A), Poire (AP), 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 corail 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 Boulgour 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 : 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) Pièce pour Sauté de bœuf 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	Sel fin iodé (ou de mer)

Nous avons ajouté à ces 12 groupes de produits les condiments et les herbes aromatiques riches sur le plan gustatif<sup>1</sup> et ne compromettant pas l'équilibre nutritionnel 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
- Les recommandations de l'INRAE (Institut National de la Recherche Agronomique) visant une alimentation plus durable et responsable

<sup>1</sup> Cornichons au vinaigre, Moutarde de Dijon (forte), Vinaigre de cidre, Cardamome, Cumin en poudre, Gingembre moulu, Graines de tournesol, Laurier (feuilles séchées), Noix de muscade (poudre), Paprika, Poivre noir (poudre), Thym sec. Menthe fraîche, Tête d'ail (blanc), Poudre à lever

# COMMUNIQUE DE PRESSE

Paris, le 21 janvier 2021

Familles Rurales, 3<sup>ème</sup> association de défense des consommateurs et 1<sup>er</sup> Mouvement familial a réalisé, pour la 15<sup>ème</sup> année consécutive, son Observatoire des prix de grande consommation.

## LES CHIFFRES CLES 2021

### **+2% D'INFLATION EN 2 ANS SELON L'INSEE : LE CALME AVANT LA TEMPÊTE SUR LES ESSENTIELS DONT CERTAINS ONT DÉJÀ CONNU UNE HAUSSE REMARQUABLE - +9% POUR LES FRUITS ET LEGUMES**

Une inflation contenue en 2021 sauf pour les fruits et légumes dont les prix ont bondi de +9% en 2 ans. Des prévisions préoccupantes pour 2022 d'où la nécessité de consacrer un chèque « fruits et légumes » pour ne pas détourner les familles aux budgets les plus modestes de ces aliments « bons pour la santé ».

### **S'ALIMENTER CONFORMÉMENT AUX PRÉCONISATIONS DU PNNS (PLAN NATIONAL NUTRITION SANTE) COÛTE ENTRE 450€ ET 1148€ POUR UNE FAMILLE DE 4 PERSONNES (2 ADULTES - 1 ADO - 1 ENFANT)**

Le prix moyen mensuel de notre panier « varié » pour une famille de 4 personnes s'élève à 696€ pour les premiers prix, 765€ pour les marques nationales et 1148€ pour le bio. Cette note tombe à 450€ quand on varie moins les produits tout en respectant le PNNS et le cycle des saisons.

## SURFACES DE VENTE

C'est en EDMP (Etablissements à Dominante Marques Propres tels que les hard-discounters) que notre panier varié est le moins cher : 9% de moins qu'en hyper et 12% de moins qu'en super.

## TERRITOIRES, CARTON ROUGE EN OUTRE-MER

Les prix s'envolent en Outre-mer, le même panier de produits y coûte près de 50% plus cher qu'en métropole.

Dans un contexte inflationniste au sein duquel l'alimentation constitue trop souvent la variable d'ajustement du budget des ménages les moins favorisés et où résonne comme une injonction la nécessité d'adopter les bons réflexes, Familles Rurales entend donner aux consommateurs les clés dont ils ont besoin pour « consommer mieux ». Outre la prévention des maladies inhérentes à une alimentation inadaptée, il doit également être question de revoir nos mauvaises pratiques : gaspillage, suremballage, distances parcourues par certains produits...

Malgré les prévisions inquiétantes de l'INSEE concernant le pouvoir d'achat des ménages, Familles Rurales invite les familles à ne surtout pas renoncer à une alimentation saine, respectueuse de la saisonnalité, de l'environnement et garante de leur santé. Sans l'intervention des pouvoirs publics, c'est pourtant le triste dessein auquel des centaines de milliers d'entre elles devraient être astreintes. Devant faire face à l'augmentation du cours des matières premières qui laisse craindre le pire pour les « essentiels » : pâtes, farine, pain, conjuguée à la hausse de budgets incompressibles tels que l'énergie ou les carburants, comment ces familles pourront-elles dégager les ressources nécessaires au respect des recommandations prescrites par le PNNS (Plan National Nutrition Santé) ?

En effet, selon les résultats de notre observatoire 2021, une famille de 4 personnes devrait y consacrer entre 450€ (panier premiers prix avec une moindre variété de produits) et 1148€ (panier composé de produits bio avec une plus grande variété de produits) par mois soit entre 36% et 93% d'un SMIC net mensuel avant impôt (1237,51€<sup>2</sup>)

Face à ces constats, Familles Rurales appelle les pouvoirs publics à développer une politique beaucoup plus ambitieuse promouvant une saine alimentation en permettant à tous d'y accéder. Investir dans un programme nutritionnel associant prévention et aide aux plus précaires constitue la clé pour freiner le développement de trop nombreuses pathologies liées à la consommation de produits trop gras, trop sucrés, trop salés en trop grande quantité. Les chiffres parlent d'eux-mêmes : 17% de nos concitoyens sont en situation d'obésité, 4 millions de personnes souffrent de maladies cardiovasculaires et 3,2 millions de diabète. Pour soigner ces 2 seules dernières pathologies dont il est scientifiquement établi que notre alimentation joue potentiellement un rôle dans leur développement, l'assurance maladie a dépensé 21 milliards d'euros rien qu'en 2017<sup>34</sup>.

Parce que notre observatoire 2021 démontre que les fruits et légumes qui constituent le socle de cette « alimentation santé », pèsent aussi le plus lourd dans notre panier (près du tiers), Familles Rurales invite le gouvernement à consacrer dans les plus brefs délais une aide financière dédiée à ces produits. Le temps est en effet venu de prévenir au-delà de soigner les conséquences d'une alimentation inadaptée mais malheureusement plus accessible financièrement. Il convient :

- D'une part de déployer un plan national autour du « manger mieux » associant des messages de prévention santé mais visant également à lutter contre le gaspillage alimentaire, favorisant les pratiques locavores et dénonçant le suremballage
- D'autre part, de dédier aux familles qui n'auront pas les moyens d'acquérir nos alliés santé tels que les fruits et légumes (qui représentent à eux seuls le tiers des dépenses) un chèque mensuel d'un montant de 37,50€ par personne (soit le tiers de notre panier le moins cher)

Enfin, Familles Rurales dénonce des mesures très clairement insuffisantes s'agissant de nos territoires outre-mer. Le prix moyen de nos paniers s'y envole littéralement pour atteindre 1068€ en conventionnel et 1719€ en bio, soit respectivement près de 86% et 139% d'un SMIC net mensuel. Contrairement aux mesures annoncées, nos veilleurs n'ont pu que constater l'inopérance du BQP « bouclier qualité prix » mis en place par le gouvernement.

Pour Familles Rurales, l'heure est donc à la responsabilité des acteurs :

- Celle du gouvernement qui doit investir dans un plan ambitieux autour du « manger mieux » tant en métropole qu'en outre-mer
- Celle des consommateurs qu'il convient de mieux accompagner afin de les voir adopter les bons réflexes tant pour leur santé que dans l'intérêt des générations futures
- La nôtre, en tant que Premier Mouvement Familial, en informant les uns et en invitant les autres à l'action, tel est l'objectif de la présente étude.

### **Contact presse**

[Niki Vouzas - tel.06 49 49 75 17 - niki.vouzas@famillesrurales.org](mailto:niki.vouzas@famillesrurales.org)

---

<sup>2</sup> Valeur pondérée sur l'année 2021 sur la base des chiffres de l'INSEE (le SMIC ayant été réévalué au 1<sup>er</sup> octobre 2021)<https://www.insee.fr/fr/statistiques/serie/000879878>

<sup>3</sup> <https://www.ameli.fr/sites/default/files/2019-06-12-dp-cartographie-depenses-sante-assurance-maladie.pdf>

<sup>4</sup> <https://solidarites-sante.gouv.fr/systeme-de-sante-et-medico-social/strategie-nationale-de-sante/priorite-prevention-rester-en-bonne-sante-tout-au-long-de-sa-vie-11031/priorite-prevention-les-mesures-phares-detaillees/article/obesite-prevention-et-prise-en-charge>

## OBSERVATOIRE DES PRIX 2021, RÉSULTATS DÉTAILLÉS

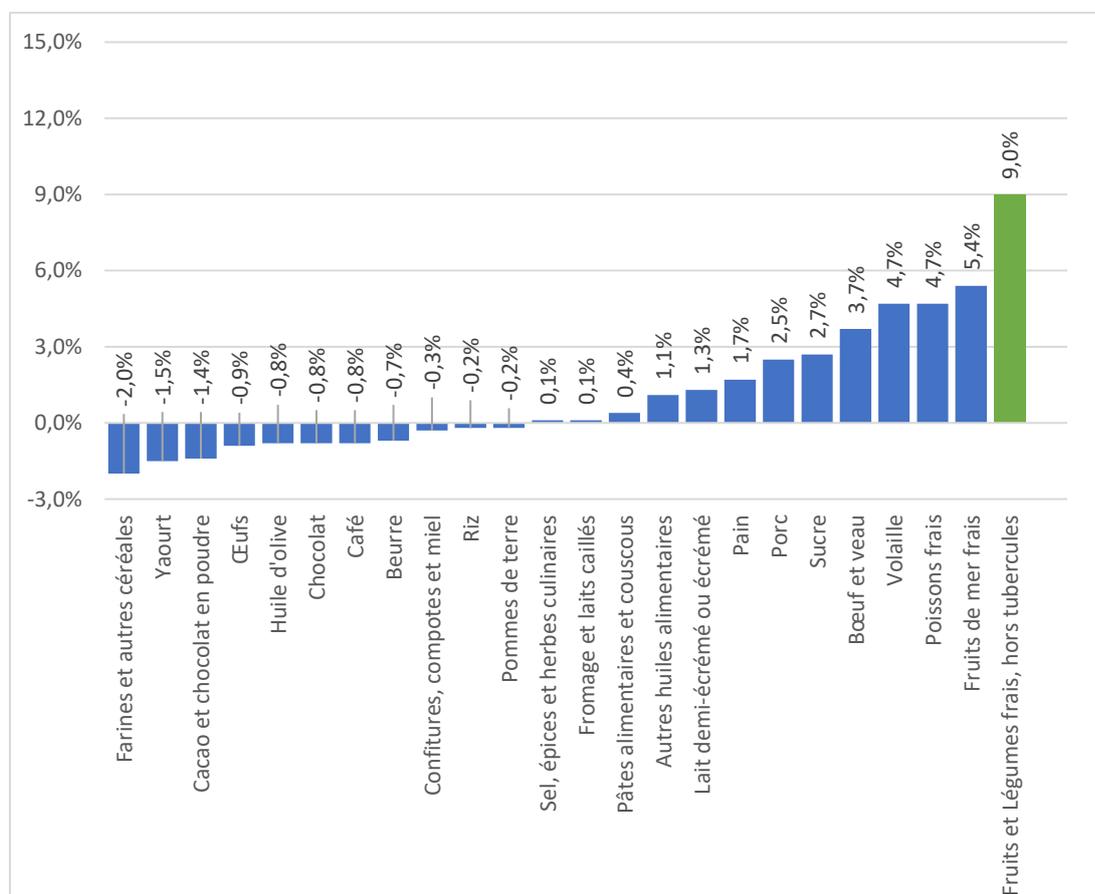
### +2% D'INFLATION EN 2 ANS SELON L'INSEE : LE CALME AVANT LA TEMPÊTE SUR LES ESSENTIELS DONT CERTAINS ONT DÉJÀ CONNU UNE HAUSSE REMARQUABLE - +9% POUR LES FRUITS ET LES LEGUMES

Une inflation contenue en 2021 sauf pour les fruits et légumes dont les prix ont bondi de +9% en 2 ans.

Sur la période septembre 2019 – septembre 2021, l'INSEE évalue l'inflation, sur les produits alimentaires à +2,2%.

Si globalement la plupart des « essentiels » ont vu leur prix stagner voire légèrement augmenter, il est une catégorie d'aliments nécessaires pour notre santé qui a connu des hausses remarquables : les fruits et les légumes. Affichant près de 10% d'augmentation en 2 ans, il n'est pas étonnant de voir certains consommateurs s'en détourner, notamment ceux disposant de petits budgets.

#### Evolution de l'indice des prix à la consommation de l'INSEE septembre 2019- septembre 2021



Si sur cette période septembre 2019 – septembre 2021, les chiffres de l'INSEE se voulaient rassurants sur l'inflation « alimentaire » non seulement cette relative stabilité cachait en réalité des hausses remarquables mais de plus, l'Institut annonce d'ores et déjà des augmentations substantielles du coût des matières premières. Le porte-monnaie des consommateurs le ressent et doit, dès ce mois de janvier, faire face à une véritable flambée du prix des essentiels : farine, pâtes, pain, céréales notamment.

## Des prévisions préoccupantes pour 2022 d'où la nécessité de consacrer un chèque « fruits et légumes » pour ne pas détourner les familles aux budgets les plus modestes de ces aliments « bons pour la santé ».

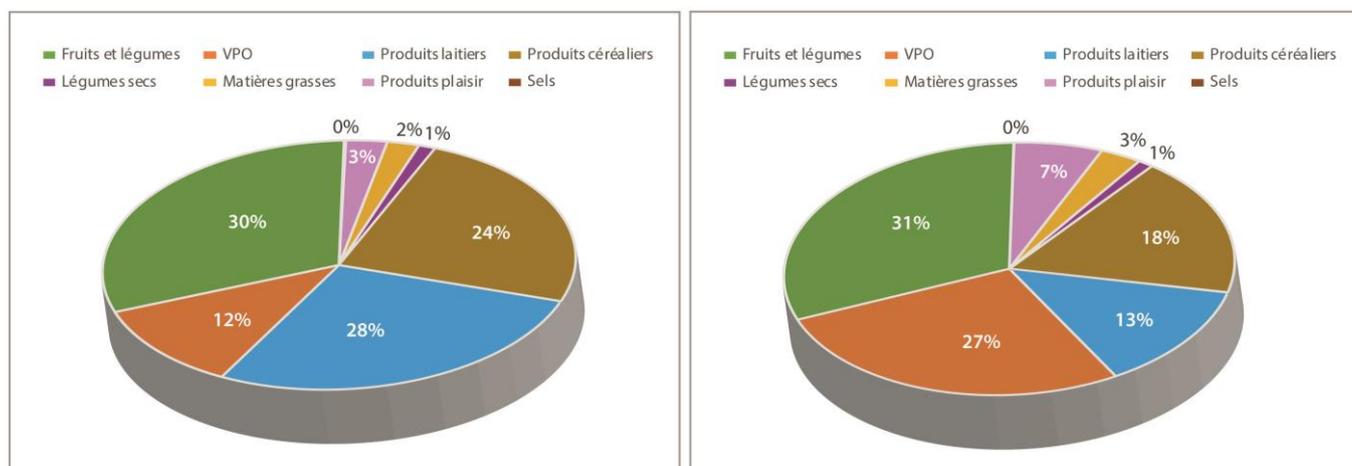
Si le PNNS recommande de consommer au moins 5 portions de fruits et légumes soit au minimum 400 grammes par jour et par personne, nous en sommes encore très loin en France. En effet 90% des enfants et près de 70% des adultes ne suivent pas ces préconisations<sup>5</sup>. Pour Familles Rurales il est impératif de mieux accompagner les familles s'agissant d'un enjeu de santé publique. Il ne doit plus être question seulement de « soigner » les pathologies inhérentes à la « malbouffe » mais de les éviter. Comme le démontre notamment le rapport d'expertise collective de l'ANSES (Agence Nationale Sécurité Alimentaire Nationale) publié en novembre 2016 :

« L'ensemble des études publiées depuis 2009 converge vers un effet convaincant des fruits et légumes dans la prévention des maladies cardio-vasculaires, avec une recommandation de plus de 5 portions quotidiennes de 80 g chacune. **Une portion quotidienne supplémentaire de fruits ou légumes diminue le risque de maladies cardio-vasculaires d'environ 4 %, dès la première portion** »

Or l'un des obstacles vers une alimentation saine est sans aucun doute le budget que représentent ces produits santé. En effet, notre étude montre que, devant être consommés en quantité importante, les fruits et légumes pèsent logiquement plus lourd dans le budget à consacrer à une alimentation conforme au PNNS. Une famille de 4 personnes (2 adultes, 1 adolescent et 1 enfant) devrait ainsi consacrer près du 1/3 de ses dépenses alimentaires à cette seule catégorie de produits.

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

**Composition du panier (part en % par catégorie d'aliments)      Composition du budget du panier (famille 4 personnes)**



VPO : viandes poissons œufs

Afin de tendre vers de meilleures pratiques, Familles Rurales invite le gouvernement à prendre ses responsabilités. Il n'est pas admissible de dédier autant de budget aux soins de maladies induites par une alimentation insuffisamment riche en fruits et en légumes alors qu'il suffirait d'aider certaines familles à les acquérir. Ce n'est pas un hasard si le surpoids et l'obésité touchent davantage les personnes aux revenus les plus modestes. Le temps est donc venu de changer de paradigme en investissant dans un programme préventif de lutte contre les maladies liées à une mauvaise alimentation. Familles Rurales encourage le gouvernement à

<sup>5</sup> Etude CREDOC N° 315 • ISSN 0295-9976 • mars 2021 : <https://www.credoc.fr/publications/renversement-detendance-les-francais-vegetalisent-leur-alimentation>

mettre en place dans les plus brefs délais un chèque dédié aux fruits et légumes pour les plus fragiles. Il s'agira d'un investissement qui évitera souffrances des malades et pourrait limiter les contraintes financières qui pèsent sur notre régime d'assurance maladie.

## **S'ALIMENTER CONFORMÉMENT AUX PRÉCONISATIONS DU PNNS (PLAN NATIONAL NUTRITION SANTE) COÛTE ENTRE 450€ ET 1148€ POUR UNE FAMILLE DE 4 PERSONNES (2 ADULTES - 1 ADO - 1 ENFANT)**

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 chiche) 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
- 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 « varié » pour une famille de 4 personnes s'élève à 696€ pour les premiers prix, 765€ pour les marques nationales et 1148€ pour le bio .**

Partant des recommandations du PNNS, Familles Rurales a constitué un panier contenant une centaine de produits en respectant la saisonnalité pour les fruits et les légumes. 3 profils de familles ont été établis :

- La famille premiers prix : à la recherche du prix le moins cher proposé pour chaque produit au sein d'une même surface de vente
- La famille adepte des marques nationales qui ne consomme que celles-ci en dehors des produits bruts (fruits et légumes, viandes, poissons).
- La famille bio qui n'achète de produits « conventionnels » qu'en l'absence d'alternative en bio (cas du poisson sauvage)



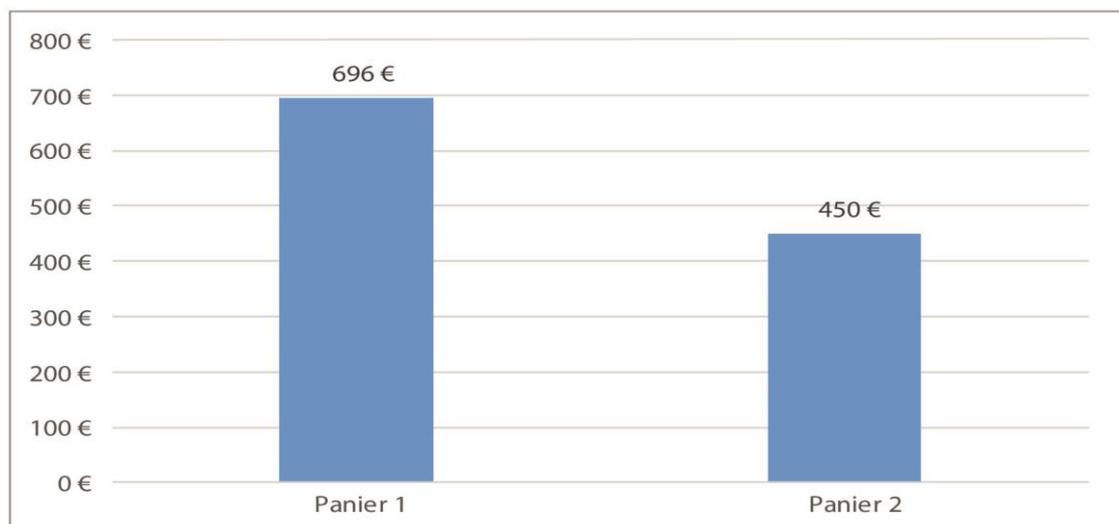
Pour un même panier de produits, la famille premiers prix devra consacrer un budget de 696€ par mois pour se nourrir conformément au PNNS, en respectant le cycle des saisons pour les fruits et les légumes. Celle adepte des marques nationales dépensera 10% de plus avec un prix du panier qui grimpera à 765€. La famille adepte du bio devra payer la note la plus salée avec un panier à 1148€. C'est 65% de plus que pour la famille premiers prix et +50% par rapport à celle adepte des marques. A ce prix-là, le tout bio est loin d'être à la portée de toutes les bourses. Pour rassurer les familles, rappelons que pour rester en bonne santé, l'essentiel demeure de consommer suffisamment de fruits et légumes peu importe qu'ils soient bio ou non. Le bio répond avant tout à des préoccupations liées au développement durable quant à lui.

### **Cette note tombe à 450 € 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, Familles Rurales a établi un panier moins varié (Panier 2) mais qui respecte néanmoins la diversité des catégories et leur saisonnalité. Ce sont les 5 fruits et légumes de saison 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 chers...<sup>6</sup>

<sup>6</sup> Chou vert Carottes Courgette Potiron ou Butternut Tomate grappe Poireaux Cèleri rave Betterave rouge Aubergine Oignon Navets Brocoli Pastèque verte Banane Orange Pomme Melon Côte de porc Filet de poulet Moules fraîches Lieu noir Sardines Œufs Lait Yaourt nature Brie Pomme de terre Farine Pâtes type penne Riz blanc long grain Lentilles vertes Pain complet Beurre doux Mélange 4 huiles Poudre chocolatée petit-déjeuner

### Prix des paniers selon la diversité des produits achetés en (€)

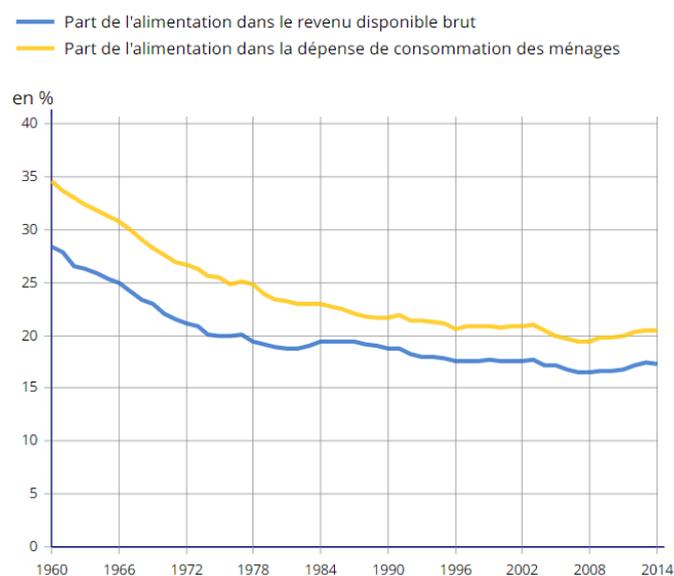


En variant moins les aliments, il reste ainsi possible de manger sain en y consacrant la somme de 450€ par mois pour une famille de 4 personnes (2 adultes – 1 ado et un enfant) – soit 36% d'un SMIC net. Si ce budget demeure important, il reste quasiment dans la moyenne de ce que les familles consacraient à leur alimentation dans les années 1960 :

#### Historique de la part de l'alimentation dans la consommation des ménages :

	1960	2014
Part de l'alimentation dans le revenu disponible brut	28,4	17,3
Part de l'alimentation dans la dépense de consommation des ménages	34,6	20,4

Part de la dépense de consommation alimentaire dans le revenu disponible brut et la dépense de consommation des ménages de 1960 à 2014



Source : Insee, comptes nationaux base 2010.

Sucre cristal blanc Confiture de fraise (50% de fruits) Tablette de chocolat noir (mini 50% de Cacao ou extra) Sel fin iodé (ou de mer) Café moulu pur arabica Poudre à lever Vinaigre de cidre Moutarde de Dijon (forte)

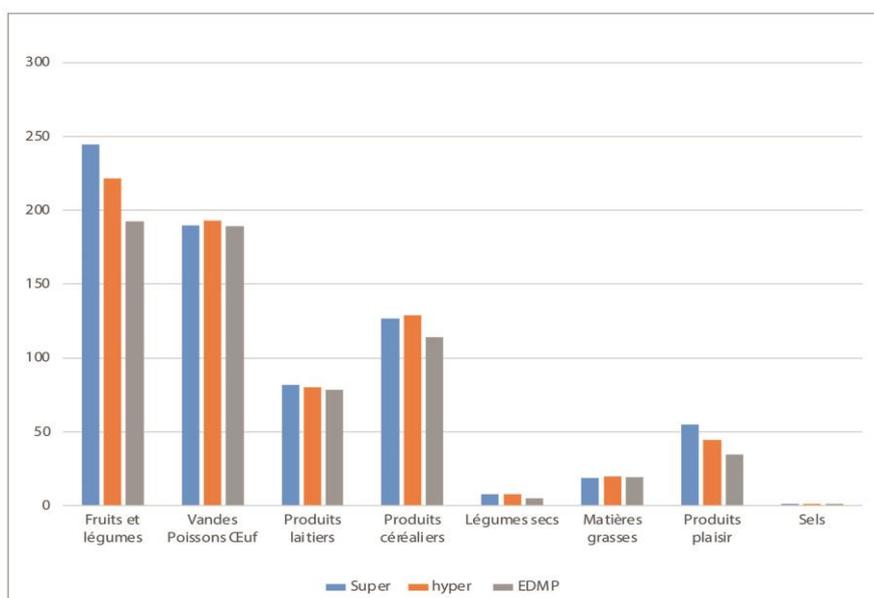
## SURFACES DE VENTE

C'est en EDMP (Etablissements à Dominante Marques Propres tels que les hard-discounters) que notre panier varié est le moins cher : 9% de moins qu'en hyper et 12% de moins qu'en super.



Si certains produits sont réciproquement moins chers en hypermarchés ou en supermarchés, de manière globale, il vaut mieux faire ses courses dans les EDMP lorsqu'on est à la recherche des prix les plus bas. L'économie la plus importante porte sur la catégorie des fruits et des légumes pour laquelle les différences sont remarquables. Ils sont 13% moins chers qu'en hypermarchés et 21% moins chers qu'en supermarchés.

Part de chaque catégorie de produits dans le panier mensuel selon le type d'enseignes en € pour une famille à la recherche des prix les plus bas



## TERRITOIRES : CARTON ROUGE EN OUTRE-MER

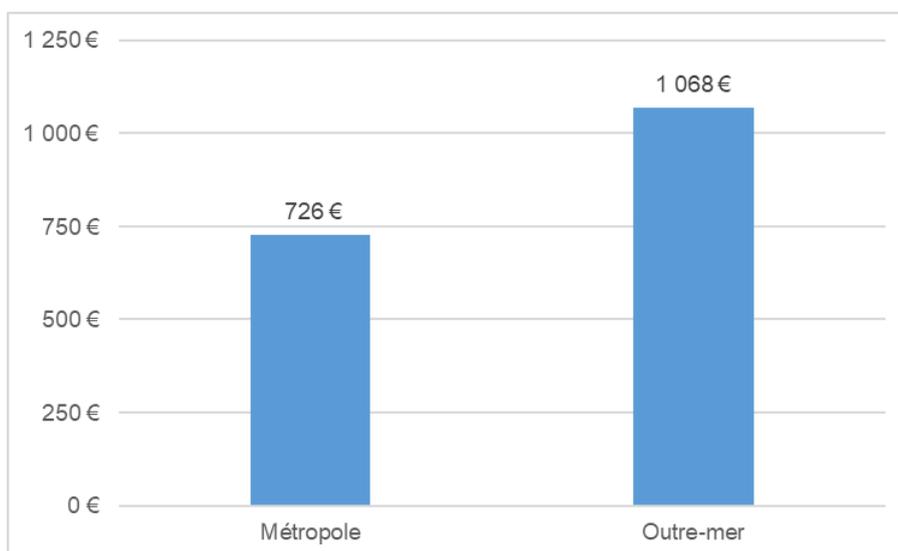
### Les prix s'envolent en Outre-mer, le même panier de produits y coûte près de 50% plus cher qu'en métropole

En 2021, Familles Rurales a poursuivi sa veille de prix engagée en 2018 sur les territoires Outre-mer. 4 départements ont fait l'objet des mêmes relevés de prix que ceux effectués en métropole :

- La Réunion
- Mayotte
- La Guadeloupe
- La Martinique

Encore une fois nous ne pouvons que regretter l'écart de prix substantiel entre le même panier de courses acquis en métropole et celui acheté en outre-mer. En conventionnel, le premier coûte en effet 726€ en moyenne, le second composé des mêmes produits près de 50% de plus soit 1068€.

#### Prix du panier conventionnel « varié » en métropole et Outre-mer en euros



## TERRITOIRES : CARTON ROUGE EN OUTRE-MER

### FOCUS SUR QUELQUES PRODUITS

Prix au kilo des produits conventionnels en métropole et en Outre-mer en €/kg

	Métropole	Outre-mer	% de hausse
Fruits et légumes hors fruits à coques	3,32	4,47	+35%
Carottes	1,50	2,19	+46%
Oignons (jaune)	2,37	2,01	-15%
Bananes	1,87	1,86	-1%
Citrons jaunes	2,71	3,14	+16%
Pommes Golden ou Gala	2,31	3,02	+31%
Oranges (naveline)	2,04	1,94	-5%
Tête d'ail *	9,96	6,25	-37%
Œufs moyens de plein air	0,23	0,33	+43%
Lait demi-écrémé UHT	0,9	1,3	+44%
Pâtes, riz, céréales...	2,10	4,19	+100%
<i>Patates douces</i>	2,54	2,2	-13%
Porc	9,07	11	+21%
Filet de Poulet	11,08	12,91	+17%

Alors que le gouvernement a mis en place un « Bouclier Qualité Prix » BQP ayant vocation à contrôler le prix de certains produits jugés essentiels par la mise en place d'une concertation entre les acteurs (publics et privés) il s'avère que des aliments aussi « basiques » et nécessaires que le riz, les céréales ou les pâtes y coûtent le double des prix pratiqués en métropole. Le lait, +44%, les œufs +43% ou encore les fruits et les légumes +35% tout aussi importants ne sont pas en reste. Fait suffisamment remarquable pour être souligné, même la banane pourtant largement produite sur place connaît un prix équivalent à celui de la métropole.

C'est donc sans surprise que nos veilleurs ont regretté une très faible représentativité de produits appartenant à ce BQP que très peu de nos concitoyens ont identifié puisque vraisemblablement inopérant.

#### A noter :

Le taux de pauvreté est deux à trois fois plus important en Martinique (33%), Guadeloupe (34%) et la Réunion (42%) que dans l'hexagone. Il explose à Mayotte (77%)<sup>7</sup>.

<sup>7</sup> [https://www.inegalites.fr/DOM-des-inegalites-de-revenus-et-une-pauvrete-tres-eleves?id\\_theme=25](https://www.inegalites.fr/DOM-des-inegalites-de-revenus-et-une-pauvrete-tres-eleves?id_theme=25)

## QUELQUES PISTES POUR MIEUX CONSOMMER SELON SON PROFIL

Je suis adepte des marques	Pensez à comparer et faites le plein à l'occasion d'opérations promotionnelles du type 2 achetés – 1 gratuit
Je privilégie les premiers prix	Si vous regardez surtout le prix, même si certains produits y sont plus chers qu'ailleurs, les EDMP (Etablissements à Dominante Marques Propres) proposent globalement les meilleurs tarifs. Notre panier premier prix y coûte 634€ contre 696€ en hypermarchés et 723€ en supermarchés
Je suis adepte des produits bio	Les fruits et légumes bio sont globalement moins chers en magasins spécialisés bio (environ -5%). Pour tout le reste, il sera plus intéressant de faire ses courses dans des enseignes non spécialisées : 22% moins chères en moyenne.

Fort des résultats de cette étude, Familles Rurales exhorte les pouvoirs publics à se soucier davantage de ce que les consommateurs ont les moyens ou non de mettre dans leur assiette. Il convient, dans les plus brefs délais, de mieux accompagner les familles vers une alimentation plus saine et la plus durable possible. Familles Rurales demande au gouvernement :

- De lancer une **large campagne d'information** visant à éclairer les consommateurs sur les dangers d'une alimentation inappropriée et promouvant une démarche respectueuse de nos ressources,
- De consacrer **un chèque dédié à l'achat des fruits et de légumes d'un montant mensuel de 150€ pour une famille de 4 personnes disposant de revenus modestes, soit 37,50€ par personne**, équivalent au tiers de notre panier le moins cher étant entendu que la catégorie « fruits et légumes » représente précisément le tiers des dépenses à consacrer à une saine alimentation ;
- De mettre en œuvre les garde-fous qui s'imposent pour **permettre à nos concitoyens résidant en outre-mer d'accéder à un panier d'aliments bons pour la santé à des tarifs équivalents à ceux pratiqués en métropole.**

# FAMILLES RURALES EN UN REGARD

## PREMIER MOUVEMENT FAMILIAL ASSOCIATIF DE FRANCE

**F**amilles Rurales est une association reconnue d'utilité publique qui agit en faveur des familles sur tout le territoire, en milieu rural et périurbain. Le Mouvement familial et d'éducation populaire intervient dans tous les domaines de l'intérêt général : petite enfance, enfance, formation, parentalité, grand âge, 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

- Entraide et solidarité
- Initiative et responsabilité
- Participation et citoyenneté
- Convivialité et échange

---

### Les chiffres clés

- 160 000 familles adhérentes
- 40 000 bénévoles
- 17 000 salariés



**2 200**

associations locales

**70**

fédérations départementales

**10**

fédérations régionales

## 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 :

- 156 associations de services d'aide à domicile
- 500 clubs séniors
- 113 « permanences consommation »
- 2100 accueils de loisirs
- 7500 personnes en formation
- 5000 jeunes engagés
- 260 structures petite enfance
- mais aussi des séjours de vacances, de l'accompagnement scolaire, du soutien à la parentalité, de la prévention routière...

#### 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

## ANNEXE 1

Quelques idées de menus, par saison, réalisés en collaboration avec la Cheffe du restaurant Tamam Kitchen, Nurdane Bourcier, sur la base des produits contenus dans le panier.

### MENU PRINTEMPS - DEJEUNER

	1	2	3	4	5	6	7
<b>Entrée :</b>	Velouté de chou-fleur au gingembre et paprika, graine de tournesol	Poire, navet, carotte, chou-fleur acidulés comme une salade de riz	Epinard juste saisi au yaourt, noix	Crème de laitue et légumes croquants, noix	Soupe de carottes au cumin et à l'orange, graine de tournesol, touche de fromage blanc	Houmous et légumes crus (radis, carotte, chou-fleur, concombre)	Poêlée de chou-fleur et champignons bruns au jambon
<b>Plat :</b>	Truite, champignon frais ail et beurre en papillote au four	Blanc de poulet sauté aux agrumes, Riz à la cardamome salade de laitue	Steak haché comme des boulettes épicés, concombre, radis et carottes au yaourt, paprika et poivre	Dinde à la moutarde, écrasé de pomme de terre, laitue	Lieu en papillote cuit au four avec des carottes et des champignons aux herbes et safran	Rôti de porc au thym, à l'ail et au poivre noir, Cocotte de légumes de printemps	Blanc de poulet entier rôti, pomme paillason, salade  Fromage
<b>Dessert :</b>	Flan aux Pommes	Fromage blanc compote de poire	Gâteau fondant au chocolat noir	Yaourt et fruit frais	Salade de fruits	Fruits au fromage blanc	Tarte aux poires comme une tatin

### DINER

<b>Entrée + Plat</b> C'est un peu comme un plat unique	Œuf moelleux, coulis de laitue et légumes de printemps  Penne aux épinards ; Comté et noix	Velouté de lentilles corail et légumes (navet, carottes, oignons)  Tortilla, pomme de terre aux œufs (ou omelette espagnol), laitue	Ceviche de Lieu au pomelo sur Mousseline de carotte à l'orange et légumes croquants concombre, carottes et radis (le poisson cru est mariné au sel et aux jus de citron, et pomelo et des épices)	Chou-fleur rôti au four, sauce concombre yaourt au paprika  Tarte aux épinards, mimolette et noix, laitue	Crème de champignon à la noix de muscade  Boulettes de lentilles corail et boulgour dans feuille de laitue vinaigrette au citron et ail	Carotte au cumin et citron  Cocotte de pois chiches et légumes (comme un plat en sauce aux épices douces) et jambon	Salade de navet, poire et graine de tournesol  Gratin d'épinard au Comté, graine de tournesol et noix de muscade
<b>Dessert</b>	Yaourt + fruits	Fromages + fruits	Fromages + fruits	Fromage blanc + fruits	Fromages + fruits	Fromages + fruits	Fromages + fruits

### GOUTER ENFANT

Gâteau à la banane	fromage et Pain	Yaourt et poire	Comté et pain	Poire, pain et fromage	Carotte cake	Yaourt et fruit
--------------------	-----------------	-----------------	---------------	------------------------	--------------	-----------------

## Menu Eté

### DEJEUNER

	1	2	3	4	5	6	7
<b>Entrée :</b>	Rillettes de sardine, salade d'herbes aromatiques aux noix, vinaigrette au citron	Soupe froide de courgette au fromage blanc, cumin et paprika, graine de tournesol	Salade de pastèque, chèvre et menthes, noix	Gaspacho tomate, concombre, poivron Mimolette râpée	Soupe froide pastèque et melon, brisure de chèvre, graines de tournesol et basilic	Rillettes de lieu aux herbes et yaourt, fine tranche de pain grillé	Gaspacho tomate, pastèque, basilic, menthe et brisures de chèvre
<b>Plat :</b>	Aubergine farcie à la viande de bœuf haché, graines de tournesol, herbes aromatiques et épices, riz	Filet de Lieu juste saisi, casserole de pois chiches la tomate et au paprika, herbes aromatiques	Boulette steak haché et salade de lentilles aux abricots et herbes aromatiques	Filet de poulet au citron et cumin, salade de courgettes crues, pêche, carottes et herbes aromatiques	Lieu confit au sel, poivre et thym et à l'huile, servi froid, salade de riz à l'abricot, pêche, courgettes crues et herbes aromatiques	Côte de porc mariné aux épices Salade tiède de haricots vert et pomme de terre	Sardines Pomme de terre et courgette au four à l'ail et au thym, petite vinaigrette au citron, paprika
<b>Dessert :</b>	Abricots pochés ans un sirop à la cardamome, Fromage blanc	Pêche épicé rôties au four, fromage blanc	Salade de fruits au basilic et à la menthe	Pêche pochée au thym et citron, graines de tournesol torréfiées	Clafoutis d'abricot	Crème brûlée à la banane et cardamome au four	Abricots farcis aux noix et chèvres rôtis au four

### DINER

<b>Entrée + Plat</b> C'est un peu comme un plat unique	Shakshuka (tomate, oignon, poivrons) avec œuf poché,  Penne au pesto d'herbe aromatique et graine de tournesol	Beignet de courgette aux graines de tournesol et cumin, sauce yaourt citronné, paprika  Salade de lamelle fine de courgettes crue, noix + herbes aromatiques	Mille feuilles d'aubergine et de confits de tomates aux herbes aromatiques,  Boullgour au thym, à l'ail et à l'huile d'olive	Tarte sans pâte de tomate sur base de pomme de terre, oignons confits et herbes aromatiques  Salade concombre, tomate et chèvre aux herbes aromatique	Melon, épices, basilic et jambon  Penne estivale (sauce tomate, poêlé de courgette et aubergine en dés)	Imam bayildi, demi aubergine aux oignons confits, herbes aromatique et graine tournesol,  Riz vinaigré aux herbes aromatiques	Courgettes farcies aux chèvre, lentilles herbes aromatiques et graines de tournesol au four  Tzatziki de concombre et abricots à la menthe
<b>Dessert</b>	Fromage + fruits	Fromage + fruits	Fromage + fruits	Yaourt + fruits	Fromage + fruits	Fromage + fruits	yaourt + fruits

### GOUTER ENFANT

Cake au citron	mimolette + Pain	milkshake banane	mimolette + pain	Yaourt + pêche	Carotte cake	Yaourt + abricots
----------------	------------------	------------------	------------------	----------------	--------------	-------------------

## Menu Automne

### DEJEUNER

	1	2	3	4	5	6	7
<b>Entrée :</b>	Crème de Mâche, œuf mollet, brisures de roquefort	Potiron au beurre et graines de tournesol rôties au four,	Soupe de patate douce, citron, gingembre et blanc de poireaux	Céleri à la poire et betterave rémoulade au yaourt, graines de tournesol	Moules à l'escabèche, salade de mâche	Soupe de carotte, coriandre et citron Cuillérée fromage blanc	Tatin de poireaux au roquefort
<b>Plat :</b>	Truite à l'oignon et au gingembre cuite au four, purée de céleri rave au citron	Filet de Poulet rôti au raisin, purée de betterave à la prune	Moule à la marinère, patates douces rôties au four	Tourte de bœuf haché aux épices, mâche	Truite au beurre thym et citron cuit au four, Salade tiède de lentilles au noix, raisin et mâche	Côte de porc marinée caramélisée, Casserole de chou frisé au beurre, noix de muscade	Filet de de canard, poireaux braisés et prunes
<b>Dessert :</b>	Yaourt et fruits de saison	Prunes rôties poivre et thym, fromage blanc	Aumônière de Crêpe aux fruits d'automne	Tarte aux pommes	Cocotte de figue au gingembre et fromage blanc à la crème montée	Salade de fruits d'automne	Crumble de pomme

### DINER

<b>Entrée + Plat</b> C'est un peu comme un plat unique	Potiron et patate douce confites au gingembre, riz pilaf aux prunes	Tourte aux légumes d'automne, salade de Mâche	<b>Croquette de carotte et pois chiches</b> , salade de poire, betterave et mâche, graines de tournesol	Tartine de figue, betterave et roquefort, jambon et mâche	Soupe de betterave rouge et prune  Chou farci au bœuf, sauce yaourt	Tartelette de potiron aux épices, mâche  Salade de betterave, champignon noix et mâche	Boulgour, lentilles et potiron aux épices
<b>Dessert</b>	Fromages + fruits	Fromages + fruits	Fromages + fruits	yaourt + fruits	Fromages + fruits	Fromages + fruits	Fromages + fruits

### GOUTER ENFANT

Muffin aux raisins	Brie, figue et Pain	Milkshake aux fruits	Roquefort raisinet pain	Yaourt et pomme	Carotte cake	Yaourt et prune
--------------------	---------------------	----------------------	-------------------------	-----------------	--------------	-----------------

## Menu Hiver

### DEJEUNER

	1	2	3	4	5	6	7
<b>Entrée :</b>	Rillettes de maquereau, mâche	Soufflé de carotte à l'orange et au gingembre	Salade céleri, orange, pomme, cerneau de noix, sauce yaourt	Rillettes de lieu noir, mâche	Bouillon de brocoli acidulé, yaourt et graine de tournesol au beurre	Salade de potimarron et oignon rôti au four, vinaigrette citron, copeaux de Comté, crouton maison et graines de tournesol	Champignons farcis et rôtis au four
<b>Plat :</b>	Boulettes au steak haché, lentille corail, graine de tournesol et épices, sauce yaourt, salade de champignons	Blanc de poulet sauté aux agrumes, Riz à la cardamome salade de mâche	Mijoté de pois-chiche, carotte et Poulet, Boulgour au thym, à l'ail et au beurre	Bœuf sauté aux oignons et épices, riz à l'ail	Papillotes de lieu noir, poireau, carotte, laurier, citron et oignons Crème de Céleri au vinaigre de pomme et citron	Rôti de porc au thym, à l'ail et au poivre noir, Ecrasé de PDT au beurre	Maquereau au four, Fenouil rôti au four à l'orange sur riz pilaf à la cardamome
<b>Dessert :</b>	Soupe de Kiwi, orange avec morceaux de banane et pomme	Fromage blanc compote de pomme	Gâteau fondant au chocolat noir	Yaourt et fruit frais	Poêlé de banane et clémentine sucre, cardamome et jus de citron	Pommes au four	Gâteau au fromage blanc

### DINER

<b>Entrée + Plat</b> C'est un peu comme un plat unique	Velouté de lentilles corail aux légumes d'hiver et citron, paprika  Cocotte de poireaux carotte et riz à l'huile d'olive, citron et paprika	Salade tiède de, pomme, céleri tige et feuille, noix et pois-chiche  Pâtes au brocoli et sauce jambon paprika	Velouté de Potimarron à l'orange et au gingembre, paprika  Quiche de poireaux sans pate à l'orange et au paprika	Salade de pomme de terre tiède, cornichon, œuf mollet et mâche poulet froid	Purée de carottes, lentilles corail, cardamome et noix  Boulgour comme un riz pilaf	Velouté de carottes, cumin, gingembre et à l'orange, fenouil en chiffonnade  Poêlée de champignon à l'ail, oignon sur mâche	Croquettes de carottes et pomme de terre à la cardamome et graine de tournesol Salade de mâche
<b>Dessert</b>	Fromages + fruits	Fromages + fruits	Fromages + fruits	Fromages + fruits	Fromages + fruits	Fromages + fruits	Fromages + fruits

### GOUTER ENFANT

Gâteau au fromage blanc	Mimolette et Pain	Milkshake banane	Comté et pain	Pomme, pain et confiture	Carotte cake	Yaourt et clémentine
-------------------------	-------------------	------------------	---------------	--------------------------	--------------	----------------------

## ANNEXE 2

### **Quantités de produits à acheter pour constituer le panier hebdomadaire pour chaque membre de la famille.**

Ces quantités tiennent compte des pertes liées à la préparation et aux variations de poids dues à la cuisson (cuit/cru). Les viandes perdent du poids à la cuisson (20% pour les volailles) contrairement aux pâtes qui le multiplient par trois une fois cuites.

Catégorie	Types de produits	Quantité de produit à acheter en kg ou pièce*		
		Adulte	Enfant 4 ans	Ado
	Sels	0,014	0,007	0,014
Produits « plaisir »	Café	0,098	-	-
	Condiments	0,1	0,05	0,1
	Epices et herbes aromatiques sèches	0,007	0,002	0,007
	Chocolat	0,03	0,015	0,03
	Produits sucrants	0,145	0,07	0,145
	Poudre à lever	0,01	0,01	0,01
Matières grasses	Huiles végétales	0,150	0,105	0,175
	Beurre	0,085	0,060	0,085
Légumes secs	Légumes secs	0,150	0,050	0,150
Produits céréaliers	Pâtes, riz, céréales, farine...	0,480	0,270	0,520
	Pommes de terre/patates douces	0,900	0,600	1,200
	Pain complet	1,200	0,600	1,500
Produits laitiers	Laits	1,000	2,000	2,000
	Yaourts et fromages blancs	0,875	0,875	0,875
	Fromages	0,210	0,140	0,280
Viandes poissons Œufs (VPO)	Jambon	0,080	0,030	0,080
	Steaks hachés frais	0,100	0,050	0,100
	Œufs*	4	3	5
	Poissons maigres frais et coquillages	0,175	0,055	0,215
	Poissons gras frais	0,175	0,055	0,215
	Viandes de boucherie fraîches	0,250	0,080	0,325
	Volailles fraîches	0,250	0,075	0,300
Fruits et légumes	Fruits à coque	0,150	0,075	0,150
	Fruits	1,750	0,875	1,750
	Légumes	1,750	0,875	1,750

Les portions et fréquences ont été fixées pour répondre aux recommandations du PNNS et aux seuils fixés par l'ANSES en vue de la révision des repères de consommation<sup>8</sup>. Les besoins en calcium et en fer ont été préservés tout en limitant les portions de produits d'origine animale<sup>9</sup>. Les apports des différents types de produits ont été calculés sur la base de l'apport des aliments moyens indiqués dans la table du CIQUAL<sup>10</sup> (ex Pomme de terre, cuite = aliment moyen).

<sup>8</sup> <https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2012SA0103Ra-1.pdf>

<sup>9</sup> <https://www.anses.fr/fr/content/les-recommandations-nutritionnelles-en-vitamines-et-mineraux>