

DOSSIER DE PRESSE

FEVRIER 2023

OBSERVATOIRE DES PRIX 2022

FICHE MÉTHODOLOGIQUE

L'enquête a été réalisée sur quatre périodes, février, avril, juin et octobre 2022 dans **134 magasins** par une équipe de **98 « 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 85 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	<p><u>Toute l'année</u> :</p> Banane, Citron jaune, Pomme Golden ou Gala, Carottes, Oignon (jaune), Champignons de Paris (sauf été), Poire (sauf été) <p><u>Selon les saisons</u> : (A= Automne, H=Hiver, E=été, P= Printemps)</p> 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 corail, 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) 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 (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 Agronomique) visant une alimentation plus durable et responsable

La méthodologie de l'étude a été approuvée par le Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie (CREDOC).

En 2021, notre panier type contenait un certain nombre de condiments (cardamome, menthe, noix de muscade, laurier ...). Ces derniers ont été supprimés du panier en 2022 (mis à part le cumin). Afin de pouvoir réaliser une comparaison cohérente, le panier de 2021 a été recomposé à partir des mêmes produits qu'en 2022.

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Manger sain pour payer moins et rester en bonne santé

Alors que s'ouvrira dans quelques jours la prochaine édition du « Salon de l'Agriculture » avec pour thématique « Notre quotidien, votre avenir », Familles Rurales publie pour la 16ème année consécutive, son Observatoire des prix de grande consommation.

Pour Familles Rurales, l'avenir tant des producteurs que des consommateurs implique d'engager une transition alimentaire qui n'a que trop tardé. L'année 2022 a mis à l'épreuve des millions de familles contraintes de faire face à des dépenses essentielles qui ont explosé avec des revenus qui ont rarement progressé dans les mêmes proportions. Le budget pour se nourrir a parfois constitué la variable d'ajustement pour boucler des fins de mois difficiles, trop souvent au détriment d'une alimentation saine, pourtant recommandée pour des questions de santé publique.

Les objectifs de cette édition ont donc consisté à :

- Conscientiser auprès des familles et de nos décideurs les impacts sur notre santé des aliments avec lesquels nous remplissons nos paniers
- Donner aux consommateurs les clés de lecture pour opérer des choix éclairés particulièrement en cette période d'inflation
- Sensibiliser les décideurs sur l'urgence de déployer un plan « manger sain, manger mieux » tant pour des raisons sanitaires qu'économiques

Nos principaux résultats :

+12% D'INFLATION ANNUELLE SUR LES PRODUITS ALIMENTAIRES SELON L'INSEE QUI TOMBE A « SEULEMENT » + 8,3% LORSQU'ON PRIVILEGIE LES PRODUITS SAINS POUR NOTRE SANTE, +3,8% POUR LES LEGUMINEUSES INJUSTEMENT BOUDEES PAR LES CONSOMMATEURS

Une inflation exponentielle des produits alimentaires en 2022 selon l'INSEE : +12% entre octobre 2021 et octobre 2022, mais plus contenue pour les produits « sains » qui ont augmenté de 8,3%

Le choix des produits reste déterminant pour limiter les hausses tout en garantissant un bon équilibre alimentaire : les légumes secs n'ont augmenté « que » de 3,8%. Ils coûtent moins chers que la viande (+6,5%) tout en garantissant un bon apport en protéines

S'ALIMENTER CONFORMÉMENT AUX PRÉCONISATIONS DU PNNS (PLAN NATIONAL NUTRITION SANTE) COÛTE ENTRE 477€ ET 1179€ TOUS LES MOIS A UNE FAMILLE DE 4 PERSONNES (2 ADULTES - 2 ENFANTS), IL MANQUE 65€ AUX 9 MILLIONS LES PLUS PRECAIRES POUR Y PARVENIR

Le prix moyen mensuel de notre panier « varié » pour une famille de 4 personnes s'élève à 734€ pour les premiers prix, 814€ pour les marques nationales et 1179€ pour le bio

Cette note tombe à 477€ quand on varie moins les produits tout en respectant le PNNS et le cycle des saisons

65€, ce qu'il « suffirait » d'ajouter au budget mensuel des familles vivant au niveau du seuil de pauvreté pour respecter le PNNS soit 7,2 milliards chaque année à mettre en regard des 20 milliards dépensés à soigner des pathologies, induites par une mauvaise alimentation, que l'on pourrait éviter

CARTONS ROUGES

En Outre-mer les prix s'envolent, le même panier de produits y coûte près de 50% plus cher que dans l'hexagone

Halte au suremballage : un lourd tribut tant pour l'environnement que pour le prix final payé par les consommateurs

Halte aux distributeurs et industriels qui cherchent à cacher le « vrai » prix des produits en jouant sur l'affichage ou la contenance

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 portant sur plusieurs mesures à engager aussi vite que possible :
- **Consacrer une allocation de 65€ mensuels pour les ménages modestes**
- Impliquer davantage les professionnels de santé pour **accompagner les parents** dans leur rôle éducatif y compris après la phase de diversification alimentaire. En effet, 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 quotidiennement
- **Interdire les 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
- **Ouvrir les financements européens** qui existent pour promouvoir les produits dont les enfants ont besoin pour « bien grandir » mais qui sont aujourd'hui réservés au cadre scolaire lequel ne dispose ni du temps ni de l'ingénierie nécessaires pour mener ces sensibilisations. Les associations investies sur ce sujet et qui souhaitent jouer un rôle doivent pouvoir le faire et prétendre elles aussi à ces financements disponibles mais très peu utilisés par la France¹.
- Exiger des distributeurs qu'ils proposent des paniers dont la composition demeure incertaine ne saurait suffire. Rappelons que « le panier des essentiels » mis en place par Frédéric Lefebvre, alors secrétaire d'Etat à la consommation, avec le soutien de la grande distribution en 2011, a été un échec. **Il convient surtout d'investir dans la prévention et d'engager une transition alimentaire**

¹ 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>

- Celle des distributeurs et industriels qui nous doivent une transparence sur la constitution des prix et auxquels il appartient de réduire les emballages délétères pour l'environnement et inutilement coûteux pour les consommateurs
- 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. Ainsi Familles Rurales interpelle ce jour au travers d'une lettre ouverte le Ministre de la Santé et de la Prévention (en annexe du présent dossier) afin qu'il engage les actions nécessaires.

Contact presse

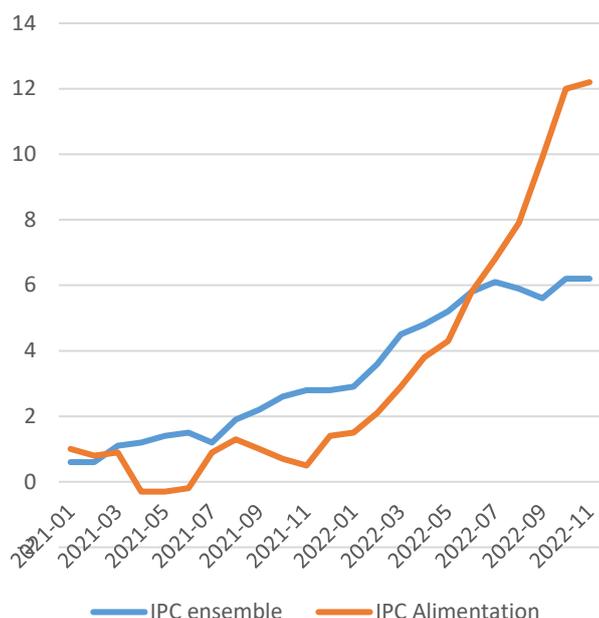
Niki Vouzas – niki.vouzas@famillesrurales.org – 06 49 49 75 17

NOS PRINCIPAUX RESULTATS :

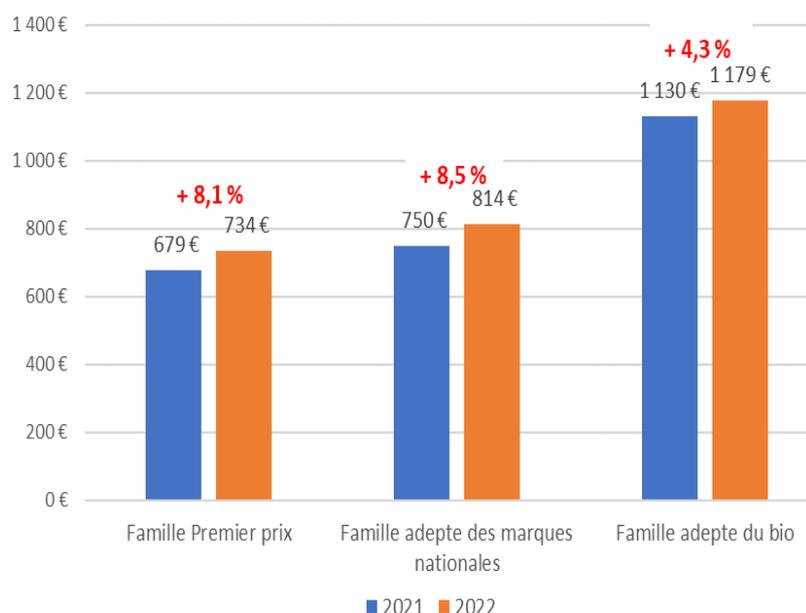
+12% D'INFLATION ANNUELLE SUR LES PRODUITS ALIMENTAIRES SELON L'INSEE QUI TOMBE A « SEULEMENT » + 8,3% LORSQU'ON PRIVILEGIE LES PRODUITS SAINS POUR NOTRE SANTE, +3,8% POUR LES LEGUMINEUSES INJUSTEMENT BOUDEES PAR LES CONSOMMATEURS

Une inflation exponentielle des produits alimentaires en 2022 selon l'INSEE : +12% entre octobre 2021 et octobre 2022, mais plus contenue pour les produits « sains » qui ont augmenté de 8,3%

Inflation générale et inflation des produits alimentaires (2021-2022, en % - Insee)



Evolution du panier Familles Rurales 2021-22



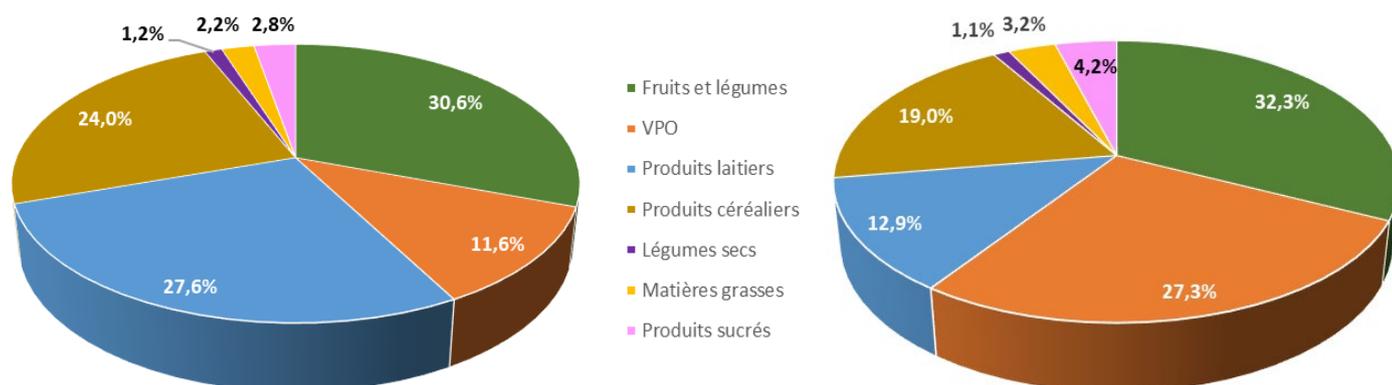
En 2022, force est de constater que l'inflation n'a épargné aucun poste. Si la palme revient à l'énergie dont l'augmentation a été contenue à 15,1% en un an, notamment grâce au bouclier tarifaire, les produits alimentaires ne sont pas en reste avec une hausse estimée par l'INSEE à 12,1% soit 2 fois plus que l'inflation générale (dont l'alimentation fait également partie).

Dans la même période, le panier Familles Rurales qui « isole » les seuls produits sains (conformes au PNNS – Plan National Nutrition Santé) a progressé de 8,3%. Bien qu'importante, force est de constater que manger conformément aux recommandations du PNNS, permet de « contenir » cette inflation. Notre panier de produits sains « bio » est celui qui enregistre l'augmentation la moins importante puisque s'établissant à +4,3%.

L'explication tient notamment au fait que les produits les plus sains pour notre santé sont également généralement les aliments les moins transformés et dont la production nécessite un moindre nombre d'intermédiaires et pas ou peu de transformateurs.

Le choix des produits reste déterminant pour limiter les hausses tout en garantissant un bon équilibre alimentaire : les légumes secs n'ont augmenté « que » de 3,8%. Ils coûtent moins chers que la viande (+6,5%) tout en garantissant un bon apport en protéines

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



VPO : Viandes, poissons, œuf

En matière d'alimentation saine (conforme au PNNS) il reste déterminant, d'autant plus en période d'inflation, 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

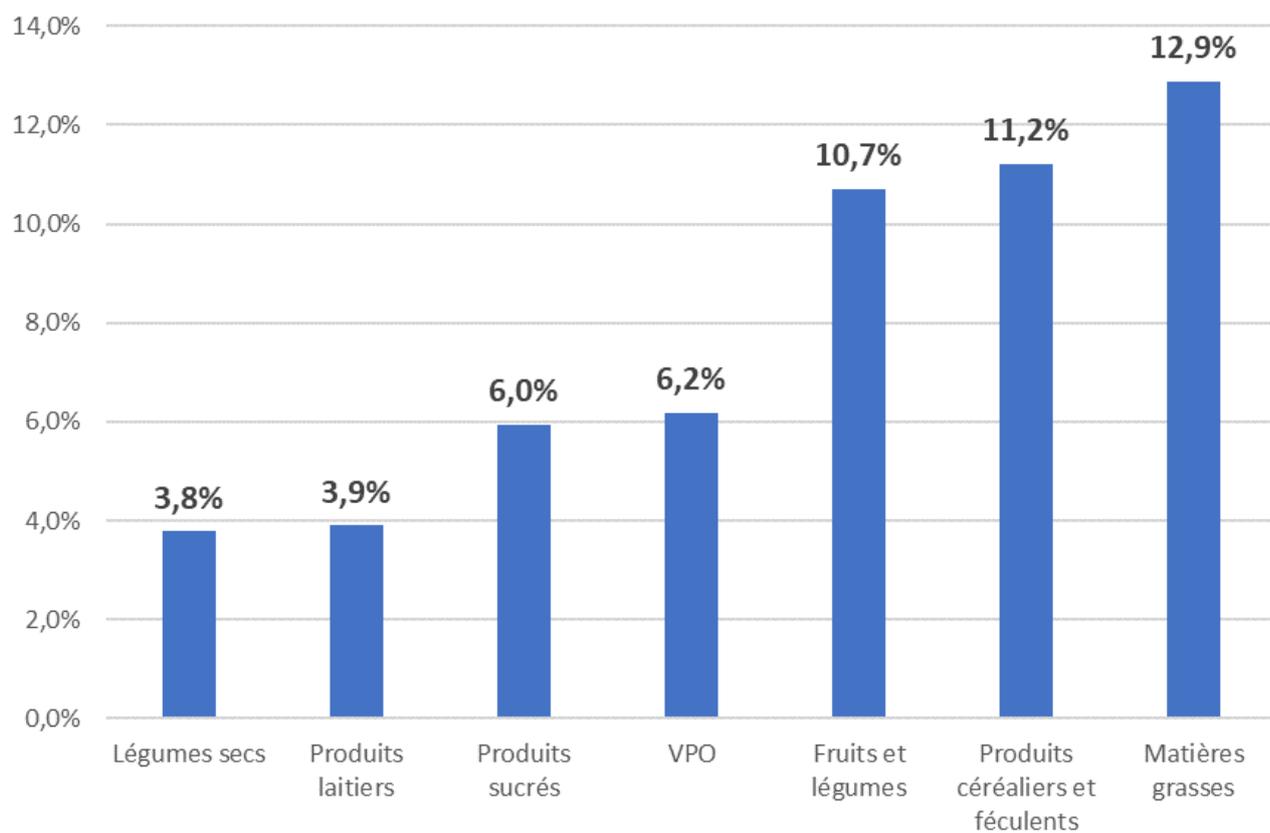
Il est parfois possible, partant de nos besoins élémentaires, de remplacer tel apport provenant de tel aliment par tel autre. Tant pour des questions environnementales que de santé publique, notre panier « type » a ainsi été pensé pour limiter (sans les supprimer) certains apports protéiques provenant en particulier de la viande (qui demeure avec les poissons des aliments assez « couteux » et qui ont de surcroît subi de fortes augmentations) en les associant à d'autres sources de protéines émanant de légumes secs, moins chers, plus intéressants sur le plan environnemental et dont l'inflation a de surcroît été beaucoup plus « contenue ».

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 pourra ainsi être consommé en moindre quantité en choisissant parallèlement davantage de légumineuses pour équilibrer son budget.

Le site « manger-bouger » mis en place par « Santé Publique France » regorge d'idées de substitutions possibles pour les budgets les plus serrés (https://www.mangerbouger.fr/?xtor=SEC-148-GOO&qclid=EAlaIqobChMI0p3lh-Q_AIVFZ3VCh0Etw7gEAAYASAAEgJBHvD_BwE&qclsrc=aw.ds).

Même si la composition « responsable » de notre panier a permis de limiter les frais, force est de constater que certaines catégories d'aliments ont plus augmenté que d'autres.

Evolution des catégories de produits du panier Familles Rurales entre 2021 et 2022



VPO : Viandes, poissons, œuf

L'augmentation du prix de notre panier a été portée par 3 postes en particulier, lesquels ont tous enregistrés une inflation à deux chiffres : il s'agit des matières grasses (+12,9%) suivies des produits céréaliers et féculents (+11,2%), les fruits et légumes frais ferment la marche du podium avec une progression de +10,7%.

1. Les matières grasses, +12,9% en un an :

Pour mémoire, elles sont nécessaires au bon développement et au fonctionnement de notre organisme. L'objectif n'est 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.

Sur le plan budgétaire, si certaines matières grasses ont augmenté plus fortement du fait des dernières crises (conflit en Ukraine notamment), toutes n'ont pas subi les mêmes hausses, raison pour laquelle il est indispensable de comparer les prix mais aussi de changer quelques-unes de nos habitudes en :

- Réserver le beurre pour les tartines du petit-déjeuner ou cru en noisette sur des légumes / des pâtes par exemple
- Varier les huiles et privilégier 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
- Changeant 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...

- Utilisant 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).

2. Les produits céréaliers et féculents +11,2% :

Il s'agit des produits essentiellement issus du blé (farine, pâtes, semoule, pain) auxquels s'ajoutent le riz et les pommes de terre. Même si notre panier n'en contient pas, ceux provenant du maïs (ex : polenta) et le quinoa font également partie de cette catégorie.

Si les produits issus du blé (farine, pâtes) ont pu augmenter fortement du fait des tensions sur ce marché, le riz a été moins impacté mais reste néanmoins plus cher selon nos données.

S'agissant des pommes de terre qui constituent également une alternative, il faudrait que leur prix représente le tiers de celui des pâtes pour avoir une équivalence, or tel n'est pas le cas du fait des coefficients de cuisson (les pâtes multiplient par trois leur poids à la cuisson),

Compte-tenu de ce qui précède, même si les pâtes enregistrent l'une des plus fortes hausses en 2022 (+28,3%), elles demeurent les plus intéressantes de cette catégorie côté prix. Comme toutes les autres familles d'aliments, il n'en demeure pas moins important de diversifier autant que possible ces produits.

Prix moyen en € / kg	2021	2022	Evolution
Farine T45 blanche	0,81	0,91	12,6%
Pomme de terre (type vapeur)	1,26	1,44	14,3%
Pâtes type penne	1,47	1,88	28,3%
Semoule grain moyen	2,08	2,30	10,7%
Riz blanc long grain 10 min cuisson	2,27	2,40	5,5%
Patate douce	2,54	2,86	12,8%
Pain complet	4,39	4,85	10,5%

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. Les recettes présentées en annexe démontrent qu'il est possible de proposer des menus équilibrés et non pas moins savoureux, bien au contraire.

3. Les fruits et les légumes +10,7% :

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. En 2022, il était ainsi possible, quelle que soit la saison, de trouver aux moins 5 fruits et légumes frais à moins de 2,50 € le kilogramme.

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



Si le budget à consacrer aux fruits et légumes représente le tiers de notre panier à lui seul, cela tient au fait que devant théoriquement constituer « la base » de notre alimentation, ils doivent être achetés en nombre. Pour suivre correctement les recommandations du PNNS, il faudrait en consommer pas moins de 5 portions par jour et par personne. Nous en sommes encore très loin et, ce, quelle que soit la catégorie socio-professionnelle. En effet, selon la dernière étude disponible sur le sujet, si depuis 2001 soit plus de 20 ans, les consommateurs entendent, lisent, voient ce slogan partout, ils ne l'ont pas intégré dans leurs pratiques alimentaires. L'étude du Credoc de 2019² révèle que seuls 32% des adultes et 10% des enfants respectent cette mesure de santé publique.

Pour Familles Rurales, face à ces chiffres alarmants, il est plus que nécessaire de permettre à chacun de prendre conscience de l'importance de ces produits pour sa santé, tout en lui apportant les moyens financiers de se les procurer.

S'ALIMENTER CONFORMÉMENT AUX PRÉCONISATIONS DU PNNS (PLAN NATIONAL NUTRITION SANTE) COÛTE ENTRE 477€ ET 1179€ TOUS LES MOIS A UNE FAMILLE DE 4 PERSONNES (2 ADULTES - 2 ENFANTS), IL MANQUE 65€ AUX 9 MILLIONS LES PLUS PRECAIRES POUR Y PARVENIR

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

² N° 315 • ISSN 0295-9976 • mars 2021 :

<https://www.credoc.fr/publications/renversement-de-tendance-les-francais-vegetalisent-leur-alimentation>

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 734€ pour les premiers prix, 814€ pour les marques nationales et 1179€ pour le bio

Podium de nos paniers variés par classe de produits : premiers prix – marques nationales - bio



Pour un même panier de produits, la famille à la recherche des premiers prix devra consacrer un budget de 734€ 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 11% de plus avec un prix du panier qui grimpera à 814€. La famille adepte du bio devra payer la note la plus salée avec un panier à 1179€. C'est 61% de plus que pour la famille premiers prix et +45% 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 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.

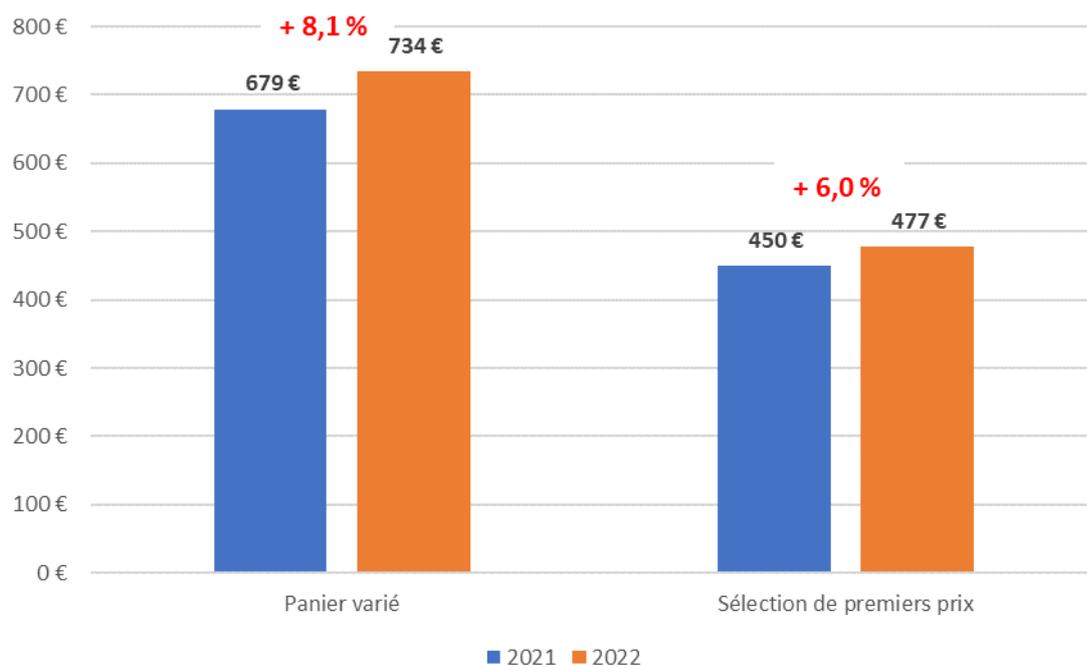
Comparativement à 2021, le prix de notre panier a donc augmenté de 8,1% pour les familles adeptes des premiers prix et de 8,5% pour celles privilégiant les marques nationales, soit un impact mensuel respectivement de 55€ et de 64€.

La tendance moins haussière de notre panier bio (+4,3%) s'explique par le fait que ces dernières années, l'offre a pu s'avérer plus abondante que la demande, notamment s'agissant des fruits et légumes. De surcroît, la marge d'augmentation des produits bio s'avère plus limitée dans la mesure où ils coûtent déjà relativement chers (45% de plus que le panier des adeptes des marques nationales et 61% de plus que le panier premiers prix).

Cette note tombe à 477€ 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 (« Sélection premiers prix ») mais qui respecte néanmoins la diversité des catégories et leur saisonnalité. Ce sont les 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... Ce panier, constitué de 42 produits³ respectant le PNNS et les saisons, est ainsi plus adapté aux budgets les plus contraints.

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



³ Constitution du panier sélection Premiers Prix (42 produits) : Courgette (longue), Chou vert (frisé), Carottes, Oignon (jaune), Aubergine (violette), Potiron ou butternut, Poireaux, Cèleri rave, Tomate grappe, Brocoli, Navets blanc et violet (de Milan), Chou-fleur, Pastèque verte, Orange (Naveline), Banane, Pomme Golden ou Gala, Melon Type Charentais, Côte de porc (première), Filet de poulet, Moules fraîches, Sardines, Maquereau, 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.

65€, ce qu'il « suffirait » d'ajouter au budget mensuel des familles vivant au niveau du seuil de pauvreté pour respecter le PNNS soit 7,2 milliards chaque année versus les 20 milliards dépensés à soigner des pathologies qu'on pourrait éviter

Poids budgétaire du panier constitué d'une sélection de premiers prix (477€) et du panier moyen conventionnel (769€) pour un couple avec 2 enfants (1 de plus de 14 ans et 1 de moins de 14 ans soit 2,3 unités de consommation).

Indicateur de niveau de vie (2019 sauf RSA et SMIC)	Montant du revenu	Poids du panier Sélection premier prix	Poids du panier moyen conventionnel
RSA (au 1er juillet 2022)	1 257 €	38%	61%
Seuil de pauvreté	2 535 €	19%	30%
2 personnes au SMIC (décembre 2022)	2 658 €	18%	29%
Famille modeste (1er quintile)	2 836 €	17%	27%
Niveau de vie médian	4 225 €	11%	18%

Selon les dernières données Insee disponibles, en 2017, les personnes du 1^{er} quintile ont dépensé en moyenne 16,3% de leur revenu disponible brut en alimentation (<https://www.insee.fr/fr/statistiques/4764600>).

Si on considère que les ménages se situant au niveau du seuil de pauvreté consacrent au moins 16,3 % de leur revenu à l'alimentation (sachant que la part du budget dévolu à ce poste de dépenses augmente au fur et à mesure que le revenu baisse), ces familles dépensent 413€ par mois pour se nourrir. Notre panier premiers prix, avec une gamme de produits la plus restreinte possible pour respecter néanmoins les recommandations du PNNS, nécessite une dépense estimée à 477 € quant à lui, soit près de 65 € de plus que ce que peuvent s'offrir les familles vivant au niveau du seuil de pauvreté. Une allocation mensuelle de 65€ (estimation basse) leur est donc nécessaire pour accéder aux produits de base recommandés dans le cadre du PNNS.

Cette estimation de la somme mensuelle complémentaire permettant à une famille d'accéder à une alimentation saine (conforme au PNNS) augmente au fur et à mesure que les revenus du ménage baissent. Ainsi, pour les familles au RSA, cette aide mensuelle est estimée à environ 270€.

Or, en matière de santé, chacun sait que « prévenir plutôt que guérir » coûte bien moins cher. Consacrer un plan national autour du « manger mieux » ne dérogerait pas à cette règle sur le moyen terme, y compris en allouant la somme qui manque aux ménages les plus précaires pour s'alimenter sainement.

Citons à titre d'exemple l'étude publiée par l'ANSES (Agence nationale de sécurité alimentaire, de santé et du travail) en 2016⁴ laquelle établit sans équivoque que « la consommation de fruits et légumes diminue le risque de maladies cardio-vasculaires (MCV) avec un niveau de preuve convaincant. Leur consommation est par ailleurs associée à une diminution du risque de cancer colorectal, de cancer du sein de statut ER négatif (ER-), ainsi que de diabète de type 2, de prise de poids (...). Pour les MCV, des bénéfices sont observés dès la consommation d'une portion quotidienne. Toute portion supplémentaire diminue le risque de MCV d'environ 4% ».

⁴ Actualisation des repères du PNNS : étude des relations entre consommation de groupes d'aliments et risque de maladies chroniques non transmissibles novembre 2016

<https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2012SA0103Ra-3.pdf>

S'agissant de l'obésité, le rapport rédigé par la Direction Générale du Trésor (DGT)⁵, la même année, établit que :

« Alors qu'elles représentent un peu moins de la moitié de la population, les personnes obèses ou en surpoids contribuent à une part plus élevée des dépenses de santé (56% pour les soins de ville et probablement davantage à l'hôpital). L'excès de poids entraîne en effet des conséquences sanitaires particulièrement néfastes : à la fois sur la morbidité, en accroissant le risque de contracter une maladie chronique et sur la mortalité (13% des décès en Europe étaient imputables à l'obésité en 2002). Cette dernière reflète également d'importantes inégalités sociales puisqu'elle est surreprésentée chez les ménages modestes. Le coût social de la surcharge pondérale avoisinait 20Md€ (1% du PIB) en 2012 soit un montant comparable à celui de l'alcool et du tabac ».

Ajoutons enfin aux précédentes publications évoquées, le rapport sur la santé en Europe 2018 de l'OMS qui met, lui aussi, en avant l'urgence de la situation : « plus de la moitié de la population européenne est en surpoids, cette tendance est à la hausse comme pour l'obésité dans la majeure partie de la région observée⁶. L'obésité et les maladies qui y sont associées conduiraient, d'ici 2050, à une réduction de l'espérance de vie moyenne de 2,3 années en France⁷. »

Compte-tenu de ce qui précède, pour Familles Rurales, le temps est venu tant pour des raisons humanistes qu'économiques d'agir. Nul ne peut aujourd'hui prétendre « ne pas savoir ». Sans jeter la pierre aux malades, il est de la responsabilité de l'Etat de prendre les mesures qui s'imposent pour protéger sa population. Ce dernier n'a que trop tardé à prendre ses responsabilités. C'est pourquoi, le Mouvement demande :

- Au gouvernement : D'investir dans un plan ambitieux autour du « manger mieux » tant en métropole qu'en outre-mer. Exiger des distributeurs qu'ils proposent des paniers dont la composition demeure incertaine ne saurait suffire. Rappelons que « le panier des essentiels » mis en place par Frédéric Lefebvre, alors secrétaire d'Etat à la consommation, avec le soutien de la grande distribution en 2011, a été un échec. Il convient plutôt d'investir dans la prévention et d'engager une transition alimentaire
- Aux consommateurs : D'être vigilants à la composition de leur panier et d'adopter les bons réflexes tant pour leur santé que dans l'intérêt des générations futures

Si, consacrer une allocation de 65€ mensuels pour les plus démunis, devrait constituer l'une des mesures phares de ce plan « manger mieux », elle ne serait pas la seule. L'implication des professionnels de santé pour accompagner les parents dans leur rôle éducatif devrait par exemple être renforcée et se poursuivre après la phase de diversification alimentaire. En effet, si les pères et mères semblent sensibles à l'équilibre nutritionnel des tout-petits, dès l'âge de 3 ans, cette conscience que « leur santé passe aussi par l'assiette » semble s'atténuer dangereusement puisqu'un enfant sur 10 seulement consomme les portions de fruits et de légumes recommandées quotidiennement. Il conviendrait également d'interdire les 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. Enfin, certains financements européens existent pour promouvoir les produits dont les enfants ont besoin pour « bien

⁵ <https://www.tresor.economie.gouv.fr/Articles/2016/09/06/tresor-eco-n-179-obesite-quelles-consequences-pour-l-economie-et-comment-les-limiter>

⁶ WHO Europe, 2018. European Health Report 2018. <http://www.euro.who.int/fr/publications/abstracts/european-health-report-2018.-more-than-numbers-evidence-for-all-2018>

⁷ The heavy burden of obesity, OECD, 2019 https://read.oecd-ilibrary.org/social-issues-migration-health/the-heavy-burden-of-obesity_67450d67-en#page1

grandir » mais sont aujourd'hui réservés au cadre scolaire lequel ne dispose ni du temps ni de l'ingénierie nécessaires pour mener ces sensibilisations. Les associations investies sur ce sujet et qui souhaitent jouer un rôle doivent pouvoir le faire et prétendre elles aussi à ces financements disponibles mais très peu utilisés par la France⁸.

Pour Familles Rurales, les familles doivent donc être au cœur de cette transition nécessaire qui relève des compétences régaliennes de l'Etat. Le temps est venu d'écrire le dernier acte des « Etats généraux de l'alimentation » tourné vers cette alimentation durable et saine tant pour l'environnement que pour l'ensemble des acteurs (y compris nos producteurs).

CARTONS ROUGES

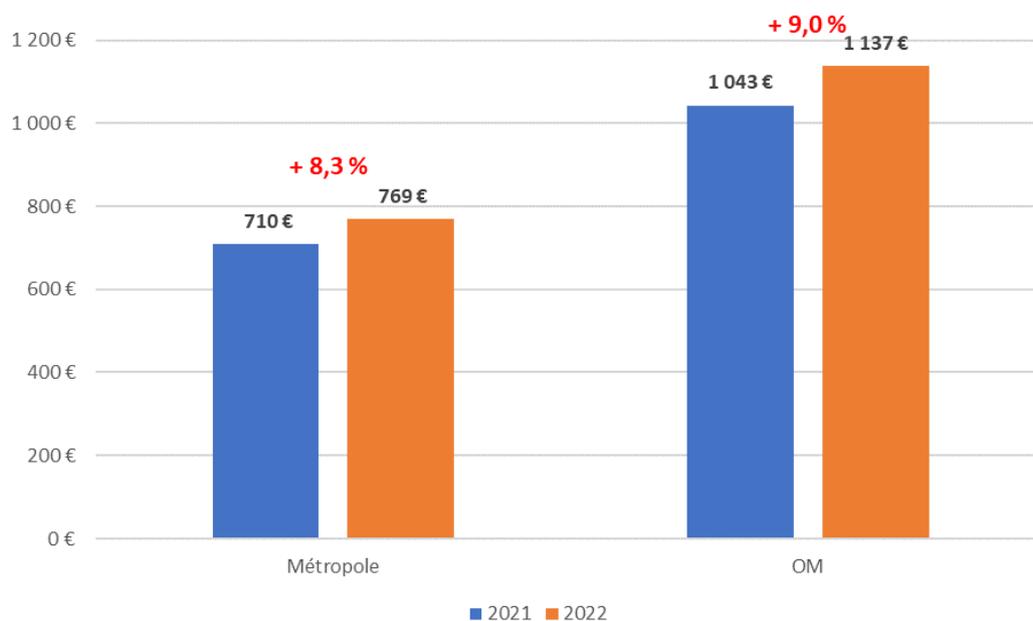
En outre-mer les prix s'envolent, le même panier de produits y coûte près de 50% plus cher que dans l'hexagone

En 2022, 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 dans l'hexagone :

- La Réunion
- Mayotte
- La Guadeloupe
- La Martinique

A noter : cette année les prix relevés en outre-mer proviennent essentiellement de Guadeloupe et de Martinique. Nos relevés de prix établis par nos veilleurs dans l'Océan Indien ayant été perturbés par des aléas climatiques (cyclones) et un climat social difficile à Mayotte.

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



Entre 2021 et 2022, on ne constate pas d'amélioration en faveur des territoires d'Outre-Mer. L'écart de prix avec la Métropole y reste identique avec des prix en moyenne 48 % plus élevés.

⁸ 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>

Cette année encore, on ne peut que constater l'échec du « Bouclier Qualité-Prix ». Mis en place en 2012, le BQP devait réguler la hausse des prix d'un panier de produits de première nécessité spécifique aux Outre-Mer or la plupart de nos veilleurs n'ont pu les identifier en magasins.

Prix au kilo de quelques produits conventionnels en métropole et outremer en €/kg :

	Métropole	Outre-Mer	Différentiel
Banane	2,01	1,45	-28%
Œufs moyen de plein air	0,25	0,34	35%
Carottes	1,45	2,05	41%
Lait demi-écrémé UHT	0,90	1,36	52%
Café moulu pur arabica	10,60	19,11	80%
Riz blanc long grain 10 min cuisson	2,40	4,51	88%
Pâtes type penne	1,88	3,57	90%
Farine T45 blanche	0,91	1,80	97%
Yaourt nature non sucré (ferme)	1,21	2,70	122%

Si le BQP avait 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 pâtes ou la farine y coûtent quasiment le double des prix pratiqués dans l'hexagone. Le lait +52%, les carottes +41% ou encore les œufs +35% tout aussi importants ne sont pas en reste.

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%)⁹

Halte au suremballage : un lourd tribut tant pour l'environnement que pour le prix final payé par les consommateurs

A l'heure où les négociations font rage entre distributeurs et industriels pour obtenir les meilleurs prix de part et d'autre, tous manquent cruellement d'ambition pour réduire les emballages et suremballages qui constituent pourtant un lourd tribut tant pour la planète que pour le porte-monnaie des ménages.

Face au fléau que représente le plastique en particulier, Familles Rurales invite les professionnels à faire preuve de créativité pour repenser les conditionnements en maintenant uniquement ceux qui sont nécessaires à la bonne conservation des produits. L'Etat doit par ailleurs oser prendre les mesures qui s'imposent en interdisant purement et simplement les emballages polluants au profit d'alternatives compatibles sur le plan écologique.

Halte aux distributeurs et industriels qui cherchent à cacher le « vrai » prix des produits en jouant sur l'affichage ou la contenance

Capture d'écran du drive d'un hypermarché, comment faire pour comparer le prix de la banane ?

⁹ https://www.inegalites.fr/DOM-des-inegalites-de-revenus-et-une-pauvrete-tres-elevees?id_theme=25



Notre Sélection
Bananescat. 1
en vrac - à partir de 250g
environ (soit 1 banane)
GHANA

0,42 €
1,69 €/Kg



Bio
Bananes BIOcat. 2
les 5 bananes
REPUBLIQUE
DOMINICAINE

1,99 €
1,99 €/Pièce



Notre Sélection
Banane ANTILLES
FRANCAISEcat. 1
vendu à la pièce variant de 130
à 150 gr
ANTILLES FRANCE

0,45 €
0,45 €/Pièce

Même pour les consommateurs les plus avertis, comparer les prix pour opérer les choix les plus économiques relèvent parfois du parcours du combattant, voire s'avère tout bonnement impossible.

Cette capture d'écran opérée sur le site d'un hypermarché révèle combien certains professionnels se cachent derrière une réglementation inadaptée pour rendre impossible la comparaison. S'agissant des fruits et des légumes en particulier, l'obligation d'afficher le prix au kilo disparaît pour les produits vendus à la pièce ou en lot. Ainsi, sur la même page, la banane est vendue tantôt à la pièce, tantôt au kilo et tantôt par lot. Toutes ces modalités sont réglementairement admises mais rendent dans les faits toute comparaison de prix impossible voire peuvent parfois être utilisées pour induire le consommateur en erreur en lui donnant l'illusion d'un moindre prix.

Citons, le cas de ce lot de 4 pommes affiché à 1,99€ et positionné à proximité immédiate de pommes en vrac affichées quelques centimes de plus au kilo. Très souvent le lot pèse moins lourd et bien que le prix affiché semble attractif, le produit emballé coûte donc plus cher.

La « Shrinkflation » un phénomène de plus en plus relevé par nos veilleurs

Autre phénomène contestable et qui traduit l'inventivité sans limite de certains professionnels pour masquer des augmentations de prix : réduire les contenances. Entre 2021 et 2022, ont été notamment relevés le passage de 500 à 450 grammes d'un paquet de boulghour ou encore la réduction de 42 à 40 grammes d'un pot de cumin sans réduction de prix. Le consommateur, s'il n'est pas attentif au prix au kilo, ne se rend ainsi compte de rien, puisque ni le pot, ni le paquet n'avaient changé de format.

C'est pourquoi, le Mouvement demande :

- Aux distributeurs et industriels : D'assurer une transparence sur la constitution des prix et de réduire les emballages délétères pour l'environnement et inutilement coûteux pour les consommateurs



Lettre ouverte au ministre de la Santé et de la Prévention sur l'urgence de déployer un plan « manger mieux, manger sain »

Paris, le 17 février 2023

Monsieur le Ministre de la Santé et de la Prévention,

L'année 2022 a mis à l'épreuve des millions de familles contraintes de faire face à des dépenses essentielles qui ont explosé avec des revenus qui ont rarement progressé dans les mêmes proportions. Le budget pour se nourrir a parfois constitué la variable d'ajustement pour boucler des fins de mois difficiles, trop souvent au détriment d'une alimentation saine pourtant recommandée par votre ministère.

Selon les dernières données Insee, en 2017, les personnes du 1^{er} quintile ont dépensé en moyenne 16,3% de leur revenu disponible brut en alimentation ¹⁰ soit un budget équivalent à 413€ chaque mois. Or, notre Observatoire des prix 2022 (Cf. annexe) évalue le coût d'une alimentation conforme aux recommandations du Plan National Nutrition Santé – PNNS, à 477€ mensuels pour un ménage de 4 personnes. Une allocation de 65€ par mois minimum leur serait donc nécessaire pour suivre ces mesures de santé publique plus qu'indispensables.

La dernière étude sur le sujet menée par le Credoc en 2019¹¹ révèle que seuls 32% des adultes et 10% des enfants respectent la recommandation consistant à consommer au moins 5 portions de fruits et de légumes quotidiennement, aucune catégorie socio-professionnelle n'est exemplaire. Si depuis 2001, soit plus de 20 ans, les consommateurs entendent, lisent, voient ce slogan partout, le constat est qu'ils ne l'ont pas intégré dans leurs pratiques alimentaires.

Nous savons pourtant, Monsieur le Ministre, combien une prévention efficace serait salutaire tant pour les malades que pour les finances publiques.

Citons à titre d'exemple l'étude publiée par l'Agence nationale de sécurité alimentaire, de santé et du travail - ANSES en 2016¹² laquelle établit sans équivoque que « la consommation de fruits et légumes diminue le risque de maladies cardio-vasculaires -MCV avec un niveau de preuve convaincant. Leur consommation est par ailleurs associée à une diminution du risque de cancer colorectal, de cancer du sein de statut ER négatif (ER-), ainsi que de diabète de type 2, de prise de poids). Pour les MCV, des bénéfices sont observés dès la consommation

¹⁰ <https://www.insee.fr/fr/statistiques/4764600>

¹¹ N° 315 • ISSN 0295-9976 • mars 2021 : <https://www.credoc.fr/publications/renversement-de-tendance-les-francais-vegetalisent-leur-alimentation>

¹² Actualisation des repères du PNNS : étude des relations entre consommation de groupes d'aliments et risque de maladies chroniques non transmissibles novembre 2016
<https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2012SA0103Ra-3.pdf>

d'une portion quotidienne. Toute portion supplémentaire diminue le risque de MCV d'environ 4% ».

S'agissant de l'obésité, le rapport rédigé par la Direction Générale du Trésor -DGT¹³, la même année, établit que :

« Alors qu'elles représentent un peu moins de la moitié de la population, les personnes obèses ou en surpoids contribuent à une part plus élevée des dépenses de santé (56% pour les soins de ville et probablement davantage à l'hôpital). L'excès de poids entraîne en effet des conséquences sanitaires particulièrement néfastes : à la fois sur la morbidité, en accroissant le risque de contracter une maladie chronique et sur la mortalité (13% des décès en Europe étaient imputables à l'obésité en 2002). Cette dernière reflète également d'importantes inégalités sociales puisqu'elle est sur représentée chez les ménages modestes. **Le coût social de la surcharge pondérale avoisinait 20Md€ (1% du PIB) en 2012 soit un montant comparable à celui de l'alcool et du tabac** ».

Ajoutons enfin aux précédentes publications évoquées, le rapport sur la santé en Europe 2018 de l'OMS (Organisation Mondiale pour la Santé) qui met, lui aussi, en avant l'urgence de la situation : « plus de la moitié de la population européenne est en surpoids, cette tendance est à la hausse comme pour l'obésité dans la majeure partie de la région observée¹⁴. **L'obésité et les maladies qui y sont associées conduiraient, d'ici 2050, à une réduction de l'espérance de vie moyenne de 2,3 années en France**¹⁵. »

Dans quelques jours, à l'issue des négociations entre producteurs et distributeurs, les prix de l'alimentation vont connaître une nouvelle augmentation. Pour Familles Rurales, vous avez Monsieur le Ministre la légitimité pour engager les conditions d'une transition alimentaire portant une ambition de meilleure santé laquelle passera notamment par le contenu de nos assiettes.

Plusieurs mesures nous semblent devoir être engagées aussi vite que possible :

- Consacrer une allocation de 65€ mensuels pour les ménages modestes
- Impliquer davantage les professionnels de santé pour accompagner les parents dans leur rôle éducatif y compris après la phase de diversification alimentaire. En effet, 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 quotidiennement
- Interdire les 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
- Ouvrir les financements européens qui existent pour promouvoir les produits dont les enfants ont besoin pour « bien grandir » mais qui sont aujourd'hui réservés au cadre scolaire lequel ne dispose ni du temps ni de l'ingénierie nécessaires pour mener ces sensibilisations. Les associations investies sur ce sujet et qui souhaitent jouer un rôle

¹³ <https://www.tresor.economie.gouv.fr/Articles/2016/09/06/tresor-eco-n-179-obesite-queelles-consequences-pour-l-economie-et-comment-les-limiter>

¹⁴ WHO Europe, 2018. European Health Report 2018. <http://www.euro.who.int/fr/publications/abstracts/european-health-report-2018.-more-than-numbers-evidence-for-all-2018>

¹⁵ The heavy burden of obesity, OECD, 2019 https://read.oecd-ilibrary.org/social-issues-migration-health/the-heavy-burden-of-obesity_67450d67-en#page1

doivent pouvoir le faire et prétendre elles aussi à ces financements disponibles mais très peu utilisés par la France¹⁶.

Pour Familles Rurales, les familles doivent être au cœur de cette transition nécessaire qui relève des compétences régaliennes de l'Etat, des vôtres Monsieur le Ministre. Connaissant l'attachement d'Olivia Grégoire, Ministre déléguée chargée des Petites et Moyennes Entreprises, du Commerce, de l'Artisanat et du Tourisme, à ces enjeux, copie de la présente lui est également adressée.

Nous comptons, Monsieur le Ministre, sur votre action.

Guylaine BROHAN
Présidente de Familles Rurales

¹⁶ 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>

Annexes Exemple de menu hebdomadaire au printemps

DEJEUNER

	1	2	3	4	5	6	7
Entrée :	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
Plat :	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
Dessert :	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

Entrée + Plat	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
Dessert	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
--------------------	-----------------	-----------------	---------------	------------------------	--------------	-----------------

Exemple de menu hebdomadaire pour l'été

DEJEUNER

	1	2	3	4	5	6	7
Entrée :	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
Plat :	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
Dessert :	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 brulé à la banane et cardamome au four	Abricots farcis aux noix et chèvres rôtis au four

DINER

Entrée + Plat	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, Boulgour 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 fout Tzatziki de concombre et abricots à la menthe
Dessert	Fromage + fruits	Fromage + fruits	Fromage + fruit	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
----------------	------------------	------------------	------------------	----------------	--------------	-------------------

Exemple de menu hebdomadaire en Automne

DEJEUNER

	1	2	3	4	5	6	7
Entrée :	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
Plat :	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 marinière, 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
Dessert :	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

Entrée + Plat	Potiron et patate douce confites au gingembre, riz pilaf aux prunes	Tourte aux légumes d'automne, salade de Mâche	Croquette de carotte et pois chiches , 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
Dessert	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
--------------------	---------------------	----------------------	-------------------------	-----------------	--------------	-----------------

Exemple de menu hebdomadaire en hiver

DEJEUNER

	1	2	3	4	5	6	7
Entrée :	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
Plat :	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
Dessert :	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

Entrée + Plat	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
Dessert	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
-------------------------	-------------------	------------------	---------------	--------------------------	--------------	----------------------



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. 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

- 121 000 familles adhérentes
- 25 000 bénévoles
- 17 000 salariés



1 850

associations locales

69

fédérations départementales

11

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
- 2100 accueils de loisirs
- 6000 jeunes engagés
- 7500 personnes en formation
- 150 points de médiation numérique
- 36 tiers-lieux ruraux
- 130 « 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