

Baromètre national sur la vie quotidienne et l'alimentation des travailleurs pauvres 2026 (Ipsos BVA pour Andès)

La faim qui s'installe : quand la privation alimentaire devient le quotidien des travailleurs pauvres

Pour la deuxième année consécutive, Andès, l'Association Nationale des Epiceries Solidaires, publie son baromètre national consacré à la précarité alimentaire des travailleurs pauvres, réalisé par Ipsos BVA. Cette édition 2026 met en évidence une dégradation préoccupante de leur situation : si la proportion de personnes confrontées à des privations demeure globalement stable par rapport à 2025, celles-ci se manifestent **plus fréquemment et avec une intensité accrue**. Restrictions alimentaires durables, repas supprimés, renoncements à des dépenses essentielles : aujourd'hui, **avoir un emploi ne protège plus de la précarité et de la faim**.

Dans un contexte marqué par la hausse persistante du coût de la vie, l'alimentation s'impose comme la première variable d'ajustement des budgets des ménages modestes, avec des répercussions particulièrement préoccupantes pour les familles monoparentales et les enfants. Alors que **85 % des travailleurs pauvres déclarent se sentir abandonnés par les pouvoirs publics**, la baisse du recours à l'aide alimentaire met également en lumière l'ampleur du non-recours, alimenté par les effets de seuil, la complexité des démarches administratives et un fort sentiment de honte. À travers ces résultats, ce baromètre apporte un éclairage factuel sur **une précarisation qui tend désormais à s'inscrire dans la durée**.

+ de 1 sur 2

(54%)

Restreignent leur quantité de nourriture et ne peuvent pas manger à leur faim

40%

Doivent sauter plusieurs repas par semaine pour permettre à d'autres membres du foyer de manger

85%

Se sentent abandonnés par les pouvoirs publics

3 sur 4

(72%)

Estiment être soumis à un risque réel de forte précarité dans les prochains mois

Les résultats de ce baromètre font écho aux constats observés quotidiennement sur le terrain par les épiceries solidaires du réseau Andès. Depuis la crise du Covid-19, la part des travailleurs parmi les bénéficiaires ne cesse de progresser, révélant l'installation durable de nouvelles formes de précarité. Aujourd'hui, **à l'échelle des 635 épiceries solidaires du réseau, 43 % des personnes accompagnées sont sur le marché du travail**. Une proportion significative et inquiétante qui confirme que l'exercice d'une activité professionnelle ne constitue plus, à lui seul, une protection suffisante contre la précarité et les difficultés d'accès à une alimentation de qualité.

« Le signal envoyé par ce baromètre est particulièrement inquiétant. Non seulement les travailleurs pauvres peinent à faire face à leurs dépenses essentielles, mais ils sont aussi de plus en plus nombreux à ne plus croire en une amélioration de leur situation. Lorsque trois quarts d'entre eux anticipent une précarité encore plus forte dans les mois à venir, nous ne sommes plus face à une difficulté passagère, mais à un véritable décrochage social. Beaucoup ont le sentiment de ne pas avoir droit aux aides existantes et affrontent leurs difficultés dans un profond isolement. » **Yann Auger, Directeur Général d'Andès**

LA PRIVATION S'INTENSIFIE : DE LA RESTRICTION A LA PRIVATION REGULIERE

En 2026, la précarité alimentaire des travailleurs pauvres ne régresse pas, **elle s'intensifie en fréquence.**

Des restrictions qui deviennent chroniques

49 % des travailleurs pauvres déclarent être **souvent contraints de se restreindre alimentaires** en raison de leur situation financière, contre 45 % en 2025.

Concrètement, au cours des 12 derniers mois :

- **54 %** restreignent leurs quantités de nourriture et ne mangent pas à leur faim (dont 27 % souvent ou très souvent, +2 pts).
- **40 %** sautent plusieurs repas par semaine pour permettre à d'autres membres de leur foyer de manger.
- **70 %** s'alimentent essentiellement de féculents (pâtes, riz, pommes de terre), dont 46 % souvent ou très souvent (+3 pts).
- **68 %** ne mangent pas suffisamment de fruits et légumes frais (dont 41 % souvent ou très souvent, +5 pts).
- **80 %** ont dû **diminuer l'ensemble des postes de dépenses** (les soins médicaux, le chauffage et l'éclairage, les déplacements, les habits, etc.) **pour pouvoir continuer à faire leurs courses alimentaires**, et 69 % ont réduit des dépenses vitales (alimentation, santé, hygiène, énergie).

Les courses quotidiennes (alimentation, hygiène, etc.) sont **le premier poste de dépenses pesant sur leur budget** (65 %), suivies d'autres dépenses incompressibles comme le logement (61%), les dépenses liées à l'énergie du logement (56%) ou des frais liés au véhicule (36%). **L'alimentation apparaît comme la principale variable d'ajustement.**

Malgré ces contraintes, l'alimentation saine reste une priorité pour une majorité de travailleurs pauvres. Seul un tiers d'entre eux préfère dépenser moins pour une alimentation saine et plus pour leurs sorties ou leurs loisirs. Ainsi, si l'argent n'était pas un problème, les fruits et légumes frais (55%) et les produits bios et/ou locaux (36%) seraient les principaux postes de dépenses derrière la viande et le poisson (68%), révélant l'écart entre aspirations et réalité.

Les enfants en première ligne malgré des parents qui se sacrifient — et les familles monoparentales encore plus exposées

La situation est **particulièrement alarmante pour les familles avec enfants**, et plus encore pour les familles monoparentales, qui concentrent toutes les vulnérabilités :

- **37 %** des parents restreignent les portions de leurs enfants (+3 pts vs 2025), **28 %** ne peuvent pas les faire manger à leur faim.

- **24 %** font sauter des repas à leurs enfants.
- **55 %** des parents ne peuvent pas fournir à leurs enfants suffisamment de protéines animales (dont 27 % régulièrement, +6 pts en un an).
- **50 %** déclarent avoir souvent du mal à donner une alimentation équilibrée à leurs enfants (vs 47 % en 2025).

Chez les familles monoparentales, davantage composées de femmes, les chiffres atteignent des niveaux critiques : **66 % des personnes à la tête de ces familles restreignent leurs propres quantités de nourriture, 54 % sautent des repas pour que leurs enfants puissent manger.** Mais les arbitrages dépassent l'alimentation et ont un impact particulièrement préoccupant : **82 % ont dû réduire souvent des dépenses vitales** (alimentation, santé, hygiène, énergie) (+13 pts en un an). Les parents sont les premiers à se sacrifier, mais la précarité finit par rattraper l'alimentation des enfants : 67 % n'arrivent pas à leur faire manger suffisamment de fruits et légumes frais, et 65 % les nourrissent essentiellement avec des féculents.

UN FAIBLE RECOURS AUX AIDES QUI NOURRIT UN PROFOND SENTIMENT D'ABANDON

Le deuxième enseignement de l'édition 2026 est peut-être le plus préoccupant pour l'avenir : alors que la situation alimentaire se dégrade, **le recours aux aides alimentaires recule.** 32 % des travailleurs pauvres déclarent avoir eu recours à au moins une aide alimentaire, contre 36 % en 2025. Lorsque des travailleurs pauvres ont recours à des aides alimentaires, ils bénéficient principalement de distributions gratuites de colis (22%), d'épiceries solidaires (21%) ou de chèques alimentaires (21%).

Un sentiment massif d'abandon par les pouvoirs publics

85 % des travailleurs pauvres ont le sentiment d'être abandonnés par les pouvoirs publics, dont 55 % souvent ou très souvent.

Près de 6 travailleurs pauvres sur 10 estiment que les aides leur sont inaccessibles en raison des effets de seuil : ils gagnent trop pour être éligibles, mais pas assez pour s'en sortir. Ils sont également confrontés à des difficultés pratiques : 48 % ont rencontré des problèmes pour effectuer des démarches administratives en ligne au cours des 12 derniers mois.

À cela s'ajoute une solitude qui s'approfondit : **63 % éprouvent le sentiment d'être très seuls** (28 % régulièrement, +3 pts vs 2025), et 58 % ne savent pas toujours vers qui se tourner en cas de problème.

Le non-recours aux aides : méconnaissance, mais aussi honte et sentiment d'illégitimité

Parmi ceux qui ne recourent pas aux aides malgré leurs difficultés, le premier frein reste la **méconnaissance des dispositifs** (64 %) et le sentiment de ne pas y être éligibles (56 %). A cela s'ajoute un sentiment de honte : **42 % déclarent ressentir de la gêne ou de la honte à l'idée d'en bénéficier** (+10 pts en un an).

Pour les travailleurs pauvres ayant recours aux épiceries solidaires, les effets sont concrets et reconnus : 74 % déclarent mieux gérer leur budget alimentaire (+7 pts), 72 % accèdent à des produits frais de qualité (+3 pts), et 68 % se sentent plus confiants dans leur capacité à surmonter leurs difficultés.

Des aides adaptées existent et fonctionnent, mais elles restent encore trop peu présentes et connues, particulièrement pour les travailleurs pauvres.

À propos d'Andès

Andès est l'Association Nationale des Epicerie Solidaires. Depuis plus de 25 ans, Andès fédère, anime et développe sur tout le territoire français un réseau de plus de 635 épicerie solidaires. Elles accompagnent chaque année plus de 265 000 personnes en leur permettant de reprendre la main sur leur alimentation et leur avenir.

À propos de l'enquête

Enquête réalisée par Ipsos BVA pour Andès auprès de 1 000 travailleurs en situation de précarité et/ou de pauvreté âgés de 18 à 67 ans, constituant un échantillon représentatif de cette population. Critères d'inclusion : travailler en CDD, intérim, apprentissage, temps partiel subi, et/ou vivre sous le seuil de pauvreté. Terrain en ligne du 13 au 23 février 2026. Deuxième édition du baromètre.

À propos du Groupe SOS

Le Groupe SOS est une organisation à but non lucratif, engagée en faveur du vivre-ensemble. Il développe et unit des associations et entreprises sociales, reliées par leur engagement social et environnemental. Son action s'articule autour de deux grandes priorités : la gestion d'établissements non lucratifs dédiés à la jeunesse, à la santé, aux personnes vulnérables et aux personnes âgées ; la préparation d'un avenir durable et solidaire, avec des projets ambitieux pour la transition écologique, la revitalisation territoriale, les commerces responsables et l'accès à la culture. Laïc et artisan, il porte un véritable projet de société, centré sur l'intérêt général. Avec 26 000 personnes employées, 2 millions de bénéficiaires chaque année et une présence dans 50 pays, le Groupe SOS prouve qu'un impact d'envergure est souhaitable, pour bâtir un avenir plus juste et solidaire.

Contact presse

Christelle Perrin – Directrice de pôle réseau, programmes et communication

Christelle.perrin@andes-france.com / 06 27 61 72 30

Elise Bois – Chargée de communication

Elise.bois@andes-france.com / 06 49 79 90 74

