L'Observatoire des Restos

LES RESTAURANTS DU CŒUR
LES RELAIS DU CŒUR

ÉTUDE

CARACTÉRISTIQUES DES PERSONNES ACCUEILLIES À L'AIDE ALIMENTAIRE DES RESTOS DU CŒUR



©Sylvie Grosbois

2025-2026

Données de l'étude

Le traitement statistique présenté ici a été effectué sur les 1921 centres qui accueillent les ménages à l'aide alimentaire. Ce traitement portera d'une part sur l'ensemble des ménages, d'autre part sur l'ensemble des personnes qui les constituent.

Les ménages[1]

L'analyse portera sur **598 886 ménages**.

Les ménages dont il est question ici sont les ménages accueillis à l'aide alimentaire pendant les campagnes d'été et d'hiver 2025-2026.

Sont exclus du champ les ménages dont la demande est « refusée[2] » .

Les personnes

L'analyse sur les personnes portera donc sur 1 362 582 personnes. Cette analyse ne concerne que les personnes appartenant aux ménages acceptés et dont la demande d'aide alimentaire n'a pas été inactivée.

Sont également exclues de cette étude les personnes accueillies sur les activités « Gens de la rue » de l'association, ce qui correspond à plus de 2 100 000 contacts pour les campagnes 2025-2026 . Ces personnes sont généralement privées de logement. Il est donc difficile de recueillir des données auprès d'elles. Leur accueil est inconditionnel et sans aucune inscription préalable. Mais même si nous n'avons pas d'informations précises sur leurs situations et leurs profils, il semble évident que ces personnes se trouvent dans des situations encore plus précaires que celles accueillies à l'aide alimentaire « classique » des Restos du Cœur.

En résumé, sauf mention contraire, dans ce rapport les chiffres portent sur 598 886 ménages et 1 362 582 personnes, soit une augmentation de près 9% par rapport à 2024-2025.

La temporalité

L'étude concerne les personnes accueillies entre avril 2025 et mars 2026 ce qui correspond à l'activité opérationnelle des Restos 2025-2026.

1. Les données dont nous disposons sur les bénéficiaires de l'aide alimentaire sont de deux types : certaines variables concernent la famille entière, comme le logement ou les revenus du ménage, et d'autres sont des variables individuelles (comme l'âge, le sexe) concernant chaque membre de la famille. Collectées sur Ulysse, toutes ces données sont traduites sur ID Restos en bases de données (ou en tableaux). Puisque certaines variables concernent les ménages et d'autres les individus, les données sont organisées en deux tables, une table « personnes » et une table « ménages », qu'il est possible de croiser ensuite grâce à un identifiant Famille.

2. Les ménages refusés sont ceux qui ont des revenus supérieurs au barème

3. Des personnes peuvent être désactivées car ne faisant plus partie du ménage

4. Estimation des Restos du Cœur.


@Pascal Vila



Introduction

Les données présentées dans ce rapport dressent un constat sans équivoque : **la précarité ne recule pas**, elle s'installe, se diffuse et touche des publics toujours plus diversifiés. Derrière l'augmentation continue du nombre de personnes accueillies par les Restos du Cœur se dessine une évolution plus profonde des fragilités sociales en France.

L'augmentation de près de 20 % entre 2021/2022 et 2022/ 2023 s'explique en partie par le choc inflationniste consécutif à la sortie de la crise sanitaire et aux conséquences de la guerre en Ukraine. Cette hausse correspond à une crise identifiable, dont les causes sont clairement établies.

La progression de près de 9 % du nombre de personnes accueillies entre les campagnes 2024-2025 et 2025-2026, alors même que l'inflation ralentit, constitue un signal particulièrement préoccupant.

Le recours à l'aide alimentaire ne reflète plus uniquement les fluctuations économiques : il révèle **une pauvreté qui s'installe durablement.** Les difficultés ne disparaissent pas avec l'amélioration du contexte macroéconomique, elles s'enracinent par des revenus insuffisants, des dépenses contraintes toujours plus élevées et des parcours de vie de plus en plus fragilisés. Ce constat rejoint les conclusions du Conseil national des politiques de lutte contre la pauvreté et l'exclusion sociale (CNLE) qui souligne que la baisse du chômage entre 2015 et 2022 ne s'est pas traduite par une diminution du taux de pauvreté, mettant en évidence une déconnexion croissante entre amélioration de l'emploi et recul de la pauvreté[5].

Dans ce contexte, **le coût de l'alimentation occupe une place centrale** dans les difficultés rencontrées par les ménages. Selon l'Eurobaromètre 2025, le prix est devenu le premier critère d'achat des consommateurs français, cité par 66 % d'entre eux, contre 60 % en moyenne dans l'Union européenne. Cette préoccupation a fortement progressé depuis 2022 (+6 points en France). Pour les ménages les plus modestes, ces contraintes budgétaires conduisent à privilégier le prix au détriment de la qualité nutritionnelle des produits, en renonçant notamment aux fruits, aux légumes ou aux produits frais. L'alimentation devient ainsi une variable d'ajustement du budget des ménages, révélant le lien étroit entre pouvoir d'achat et précarité alimentaire.

Ainsi, l'évolution du nombre de personnes accueillies par les Restos du Cœur traduit bien davantage qu'un simple effet de conjoncture. Elle met en évidence une précarité qui devient structurelle. La perte de pouvoir d'achat conduit de nombreux ménages à arbitrer entre des dépenses

« Je dois choisir entre manger et me chauffer… je mets le radiateur que dans la pièce dans laquelle je suis ».

essentielles : alimentation, chauffage, hygiène, entraînant **une dégradation progressive de leurs conditions de vie**. Ces renoncements fragilisent également l'insertion sociale et professionnelle : ils affectent la santé, l'estime de soi, l'accès à l'emploi ou au logement et contribuent à enfermer les personnes dans un cercle de pauvreté dont il devient difficile de sortir[6].

« Je cuisine plus avec le four, c'est long et ça coute trop cher, voilà ».

Les constats dressés sur le terrain par les Restos du Cœur sont confortés par les données de l'Insee. Avec **un taux de pauvreté monétaire de 15,4 %** en 2023[7] , la France enregistre son niveau le plus élevé depuis près de trente ans. Mais au-delà de ce record, c'est la persistance de la pauvreté qui constitue le principal enseignement.

Plus de six personnes sur dix confrontées à des privations matérielles demeurent dans cette situation l'année suivante, et une sur deux y est encore trois ans plus tard[8].

Ces données montrent que la pauvreté n'est plus seulement un épisode transitoire lié à un accident de parcours. Elle tend à devenir une situation durable, marquée par des mécanismes d'enfermement qui rendent les sorties de précarité plus longues et plus difficiles. Dans ce contexte, les dispositifs d'aide, tels que les Restos du Cœur, ne constituent plus uniquement un soutien ponctuel : ils deviennent, pour un nombre croissant de personnes, un filet de sécurité indispensable.

Parallèlement, la précarité gagne des sphères que l'on pensait jusqu'alors relativement protégées. **Le travail, d'abord, ne garantit plus systématiquement un niveau de vie suffisant**. Le nombre de travailleurs pauvres a fortement progressé au cours des vingt dernières années et 53 % d'entre eux déclarent ne pas manger à leur faim, signe que l'emploi ne permet plus toujours de couvrir les besoins les plus élémentaires[9].

« Avant je me disais que je mangeais trop de viande et que c'était mauvais pour la santé, aujourd'hui, je lutte pour donner de la viande à mes enfants, alors que je travaille ».

Cette extension de la précarité touche également des dimensions essentielles de la vie quotidienne. L'accès aux produits d'hygiène concerne désormais près de 4 millions de personnes, soit un million de plus qu'en 2019. Plus révélateur encore, 8 millions de Français, soit 16 % de la population, déclarent devoir choisir entre se nourrir et acheter des produits d'hygiène[10]. Ces arbitrages illustrent l'intensité des contraintes budgétaires auxquelles sont confrontés les ménages les plus fragiles et témoignent d'une précarité qui dépasse désormais le seul enjeu alimentaire pour affecter l'ensemble des conditions de vie.

Ce rapport présentera les principales caractéristiques des personnes accueillies au cours de la campagne 2025-2026. Les profils des personnes accueillies aux Restos du Cœur reflètent les transformations des formes de pauvreté : **progression des familles monoparentales, difficultés persistantes des personnes seules, développement de la précarité parmi les travailleurs, fragilisation des jeunes, des retraités et des ménages confrontés à la hausse du coût du logement et de la vie quotidienne.**

Comprendre qui sont les personnes accueillies, comment leurs situations évoluent et quels sont les facteurs de leur vulnérabilité constitue un enjeu essentiel pour adapter les réponses associatives et éclairer le débat public sur les politiques de lutte contre la pauvreté.

« Ça me rend triste, mais aujourd'hui, un après shampoing, c'est un cadeau pour moi ».

5. Panorama de l'évolution de la pauvreté et de l'exclusion sociale entre 2015 et 2022 - Comité scientifique du Conseil national des politiques de lutte contre la pauvreté et l'exclusion sociale - avril 2025.
6. 7e vague du Baromètre qualitatif pauvreté/exclusion (BaPE) du CNLE - juillet 2026.
7. Insee Première n° 2063 – Niveau de vie et pauvreté en 2023 - juillet 2025.
8. INSEE Première, n° 2104- Entre 2022 et 2025, plus d'une personne sur cinq a fait l'expérience de la privation matérielle et sociale - mai 2026.
9. Ipsos pour Andès (2025), 1er Baromètre national des travailleurs pauvres, 24 avril 2025.
10. Dons Solidaires & IFOP (2026), 6e Baromètre « Hygiène et Précarité en France », avril 2026.

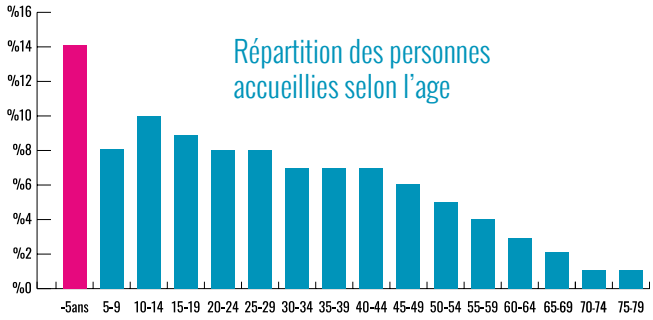
01

Caractéristiques des personnes accueillies aux Restos

Caractéristiques démographiques : Âge et genre de l'ensemble des personnes accueillies

Une forte présence de la jeunesse

Parmi les personnes accueillies aux Restos du Cœur, près de la moitié ont moins de 25 ans, près d'un tiers moins de 15 ans et 14 % moins de 5 ans.



1 362 582 personnes accueillies

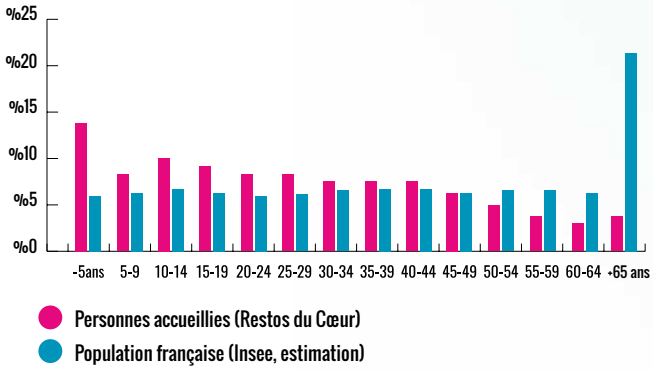
14% des personnes accueillies ont moins de 5 ans

L'âge des personnes accueillies aux Restos du Cœur en 2025-2026 dessine une pyramide résolument jeune, avec une surreprésentation marquée de la petite enfance et de la jeunesse. Les moins de 5 ans constituent à eux seuls la tranche la plus nombreuse (14 %), suivis des 10-14 ans (10 %) et des 5-9 ans (8 %). En cumulant les tranches d'âge, les moins de 25 ans représentent à eux seuls près de la moitié (49%) des personnes accueillies, tandis que les plus de 65 ans n'en représentent que 4%.

Cette répartition contraste fortement avec la pyramide des âges de la population française. Selon l'Insee, les moins de 25 ans représentent environ 29 % de la population totale, quand les 65 ans et plus en constituent environ 21 %[11]. Autrement dit, les enfants et les jeunes sont presque deux fois plus représentés parmi les personnes accueillies par les Restos du Cœur que dans la population générale, tandis que les seniors y sont proportionnellement près de cinq fois moins représentés (4 % contre 21%).

11. Insee. Démographie – Répartition par âge de la population. 2024.





Le contraste apparaît nettement : les données en rose (des Restos du Cœur) dominent largement à gauche de l'histogramme, sur toutes les tranches d'âge jusqu'à environ 25 ans, avant de s'inverser progressivement. À partir de 45 ans, c'est les données en bleu (la population française) qui prennent le dessus, avec un écart important sur la dernière tranche : les plus de 65 ans sont plus de cinq fois plus représentés dans la population générale (environ 21 %) que parmi les personnes accueillies (4%).

Ainsi, ce déséquilibre démographique illustre bien la jeunesse des personnes accueillies par les Restos du Cœur, en décalage avec une population française vieillissante.

Un regroupement par grandes classes d'âge permet une vision plus synthétique des personnes accueillies.

Répartition par groupes d'âge de la population accueillie en 2025/2026



Les mineurs représentent 40 % des personnes accueillies, les jeunes adultes (18-24 ans) 10 % tandis qu'on compte 43% d'adultes de moins de 60 ans (25-59 ans) et 7% de 60 ans et plus.

La répartition par âge de la population est stable : ces pourcentages sont les mêmes que ceux des études annuelles précédentes.

Les données relatives aux personnes accueillies aux Restos s'inscrivent dans la tendance observée à l'échelle nationale : la pauvreté touche de manière plus forte les jeunes. D'après l'Insee, en 2022, 11,4 % des moins de 18 ans vivaient sous le seuil de pauvreté. Ce taux s'élevait encore à 10 % chez les 18-29 ans, soit plus du double de celui observé pour les personnes âgées de 65 ans et plus.

Cette situation se traduit par une forte représentation des jeunes parmi les personnes en situation de pauvreté. En effet, près d'un tiers des personnes pauvres en France sont mineures. En incluant les jeunes adultes, les moins de 30 ans représentent 45 % de l'ensemble des personnes vivant sous le seuil de pauvreté, c'est 57% des personnes accueillies aux Restos du cœur.

« Je m'inquiète pour mes enfants, quel avenir je peux leur donner ?»

Maman d'une famille monoparentale.

Ces données permettent de mieux comprendre le profil des personnes accueillies par les Restos du Cœur. Elles mettent également en évidence l'importance des actions d'accompagnement destinées aux jeunes enfants et jeunes adultes, afin de favoriser leur insertion et de leur offrir des perspectives d'avenir durables.

Une petite enfance en première ligne de la précarité

Au cours de la campagne 2025-2026, on a compté **115 693 enfants de moins de 3 ans**, répartis dans 97 423 familles, ils représentent près de 9% des personnes accueillies.
Le nombre d'enfants de moins de 3 ans accueillis a augmenté de **6 %**, passant de 108 821 en 2024/2025 à 115 693 cette année.
Par ailleurs, les moins de 3 ans représentent actuellement près de 20% des mineurs accueillies.

Répartition des enfants de moins de 3 ans selon leur type de famille.



115 693 enfants de moins de 3 ans

40% des enfants de moins de 3 ans vivent dans une famille monoparentale

Les enfants de moins de 3 ans accueillis sont majoritairement issus de couples avec enfants, qui représentent 57 % des situations. Les familles monoparentales constituent toutefois une part importante avec 40 % des enfants concernés.



L'âge des responsables des familles accueillies : une dégradation des conditions de vie des personnes âgées

Répartition des responsables des familles selon l'âge



598 886 familles accueillies

76% des responsables de familles ont entre 25-59 ans

Aux Restos du Cœur, les personnes âgées de 60 ans et plus représentent 7% des personnes accueillies et 13% des responsables de famille. Si cette tranche d'âge représente proportionnellement une minorité des personnes accueillies, leur présence est loin d'être marginale puisqu'elle concerne 102 239 personnes.

Cette situation s'inscrit dans un contexte national plus large : le dernier rapport de l'association Petits Frères des Pauvres estime qu'à l'échelle nationale, près de 2 millions de personnes âgées vivent sous le seuil de pauvreté, soit plus d'une personne pauvre sur cinq (22 %)[13] .

Cette situation s'est accentuée au cours des dernières années. Alors que le taux de pauvreté des personnes âgées était resté relativement stable, il a fortement progressé entre 2016 et 2022, passant de 5,9 % à 10,6 % chez les 65-74 ans et de 8,2 % à 11,4 % chez les 75 ans et plus[14] . Cette dégradation des conditions de vie est également ressentie par les personnes concernées : plus d'une personne âgée précaire sur deux estime que ses conditions de vie se sont détériorées au cours des cinq dernières années[15].

> « C'est quand même la première fois que je dois compter autant et noter chaque dépense »
>
> **Femme, retraitée, 75 ans.**

La précarité chez les personnes âgées se traduit par différentes formes de privation similaires à celles du reste de la population : isolement social, difficultés d'accès à une alimentation suffisante, renoncement aux soins ou encore problèmes liés au chauffage du logement.

12.. Définition de l'INSEE : Un ménage complexe est un ménage qui n'est pas composé exclusivement soit d'une seule personne, soit d'une seule famille.
13. Petits Frères des Pauvres, La pauvreté des personnes âgées, vivre sous le seuil de pauvreté quand on a 60 ans et plus - 2024.
14. Petits Frères des Pauvres, La pauvreté des personnes âgées, vivre sous le seuil de pauvreté quand on a 60 ans et plus - 2024.
15. Ibid

La précarité dans l'accès aux droits touche particulièrement les personnes âgées, qui sont confrontées à une fracture numérique importante. Les seniors présentent un risque 5,7 fois plus élevé de ne pas disposer d'un appareil connecté, ce qui limite fortement leur capacité à réaliser des démarches administratives désormais largement dématérialisées[16]. Dans ce contexte, accéder à des prestations sociales, effectuer des demandes administratives ou suivre un dossier en ligne devient un véritable parcours du combattant. Cette situation accentue les inégalités et peut conduire à un renoncement aux droits, faute d'équipement, de compétences numériques ou d'accompagnement adapté.

Ainsi, la dématérialisation des services publics, bien qu'elle simplifie les démarches pour une partie de la population, constitue pour de nombreux seniors un facteur supplémentaire de précarité et d'exclusion.

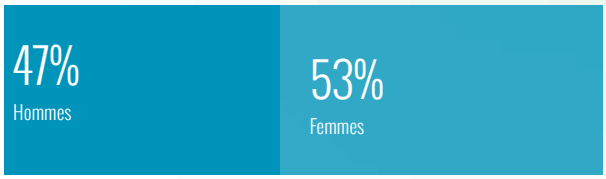
> « Heureusement qu'on m'aide, car ce n'est pas de mon âge, les applis je ne sais pas quoi»
>
> **Femme, 78 ans.**

Ces données montrent que la précarité des personnes âgées est-elle aussi, multidimensionnelle et bien que cette tranche d'âge représente une part moins importante des personnes accueillies par les Restos du Cœur que d'autres publics, l'augmentation récente de leur taux de pauvreté souligne l'importance de porter attention à cette population.

Genre des personnes accueillies : des femmes légèrement majoritaires

Lorsqu'on considère l'ensemble des personnes accueillies par les Restos du Cœur, les femmes représentent 53 % du total, une proportion proche de celle observée dans la population française[17].

Répartition des responsables des familles selon l'âge



1 362 582 personnes accueillies | **53%** des personnes accueillies sont des femmes.

Le Haut Conseil à l'égalité entre les hommes et les femmes rappelle ainsi que les femmes représentent 55 % des ménages pauvres et 57 % des allocataires du RSA, et constituent 70 % des travailleurs pauvres, une réalité liée notamment à leur surreprésentation dans les emplois précaires : elles occupent 79,5 % des postes à temps partiel et 70 % des CDD et missions d'intérim[18].

Les femmes sont par ailleurs à la tête de 97 % des familles monoparentales en situation de précarité, et restent particulièrement exposées à la pauvreté aux âges avancés : selon l'INSEE, 16,1 % des femmes vivent sous le seuil de pauvreté contre 14,6 % des hommes[19], un écart qui trouve notamment sa source dans les inégalités de pension à la retraite, la DREES relevant qu'en 2021 la pension moyenne des femmes restait inférieure de 28 % à celle des hommes, même en tenant compte des pensions de réversion.

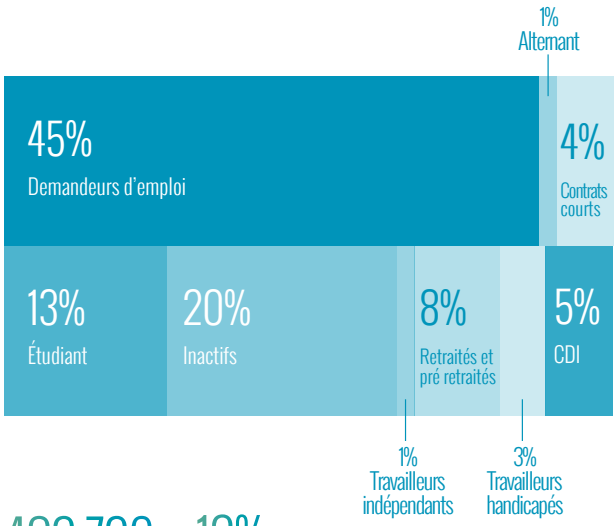


16. Restos du Cœur – étude besoins des personnes accueillies hors aide alimentaire - 2024.
17. Insee. Démographie –novembre 2025.
18. Haut Conseil à l'égalité entre les femmes et les hommes - Rapport annuel sur l'état du sexisme en France - 2024.
19. Insee. Pauvreté selon le sexe et le seuil - Données de 1996 à 2023 - juillet 2025.

La situation d'emploi des personnes accueillies de 16 ans et plus

Une situation d'emploi des personnes accueillies marquée par une forte précarité

Nous analyserons ci-dessous, la situation en emploi des personnes accueillies de 16 ans et plus, ayant répondu à cette question (soit 483 736 personnes).



483 736 personnes âgées de 16 ans et plus

13% des personnes accueillies sont des étudiants

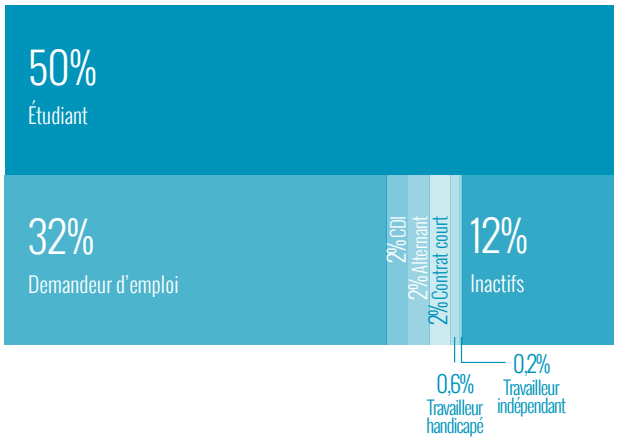
L'analyse de la situation professionnelle des personnes accueillies aux Restos du Cœur âgées de 16 ans[20] et plus met en évidence une forte fragilité face à l'emploi. Les demandeurs d'emploi constituent la catégorie la plus importante, avec 45 % des personnes accueillies, traduisant les difficultés d'accès et/ou le retour sur le marché du travail. À cette situation s'ajoutent 20 % de personnes inactives, les étudiants représentent 13 % du public accueilli, soulignant que la précarité alimentaire touche également des jeunes engagés dans un parcours de formation.

Parmi les personnes accueillies, une partie a une activité professionnelle, en effet 5 % ont un contrat à durée indéterminée (CDI), 4 % occupent un contrat de courte durée, tandis que les alternants et les travailleurs indépendants représentent chacun 1 % des personnes accueillies en âge de travailler. Ces données montrent qu'un emploi ne garantit pas toujours un niveau de ressources suffisant pour faire face aux dépenses du quotidien. Malgré un emploi, leurs revenus ne leur permettent pas toujours d'accéder à une alimentation variée et équilibrée en quantité suffisante. Ainsi, 69 % d'entre eux estiment que les fruits et légumes sont trop chers pour leur budget. De plus, 74 % déclarent manger principalement des féculents, faute de pouvoir diversifier leurs repas. Ces chiffres montrent que le travail ne protège pas nécessairement de la précarité alimentaire et que de nombreux ménages sont contraints de faire des choix alimentaires dictés avant tout par leur budget, au détriment de la qualité de leur alimentation[21].

Dans leur ensemble, ces données mettent en évidence le fait que les personnes accueillies sont majoritairement confrontées à des situations de précarité professionnelle ou d'exclusion du marché du travail. La nécessité de recourir à l'aide alimentaire concernent des profils variés, mais qui sont étroitement liés aux difficultés d'insertion professionnelle, à l'instabilité des parcours d'emploi et/ou à l'insuffisance des ressources financières.

Focus sur la situation des jeunes de 18 à 25 ans

Aux Restos du Cœur, 10% des personnes accueillies en 2025-2026 ont entre 18 et 25 ans. Au sein de cette tranche d'âge, parmi les répondants, un individu sur deux est étudiant.



92 044 personnes entre 18-25 ans ayant répondu

50% des personnes accueillies entre 18 et 25 ans sont étudiants

20. Pour les personnes dont nous connaissons la situation professionnelle. Pour 46 % des personnes de plus de 16 ans, la situation professionnelle n'est pas connue.

21. ANDES et Ipsos - Premier baromètre national des travailleurs pauvres, avril 2025.

Leur présence parmi les personnes accueillies met en évidence la vulnérabilité d'une partie de la population étudiante, exposée à différentes formes de précarités qui se cumulent et ont des répercussions sur leur santé et leurs perspectives d'avenirs.

La première dimension de cette précarité est économique. Selon l'association COP1, près de la moitié des étudiants ont un reste à vivre inférieur à 100 euros une fois l'ensemble des charges payées[22]. Cette précarité est aussi résidentielle. Le logement constitue le premier poste de dépenses des étudiants, alors même qu'un tiers d'entre eux vivent dans des situations de mal-logement : moisissures, dégâts des eaux, nuisibles, mauvaise isolation[23]. Les arbitrages budgétaires qui en résultent contribuent à différentes formes de précarité alimentaire : deux tiers des étudiants déclarent avoir déjà sauté un repas par manque d'argent[24] et 90% des étudiants précaires disent faire une croix sur la qualité des produits consommés[25].

L'accumulation de ces difficultés produit des effets durables. Selon l'IFOP, 32% des étudiants ayant recours[26] à l'aide alimentaire ont redoublé au moins une année contre 17% parmi ceux qui n'y ont pas recours . Les contraintes financières peuvent conduire à multiplier les emplois étudiants, à renoncer à certaines dépenses indispensables ou à vivre dans des conditions peu propices aux études, autant de facteurs qui fragilisent la réussite académique. Enfin, cette précarité multidimensionnelle affecte aussi la santé mentale. En 2025, un tiers des étudiants déclarent se sentir régulièrement seuls et deux tiers ressentir principalement des émotions négatives[27].

Ainsi, ces données témoignent de la vulnérabilité des étudiants qui résulte de l'interaction entre des difficultés économiques, résidentielles, alimentaires, académiques et psychologiques.



22. Baromètre annuel Cop1 et l'IFOP sur la précarité étudiante, 2025.
23. Fédération des Associations Générales Etudiantes (FAGE), Enquête sur le logement, 2026.
24. Baromètre annuel Cop1 et l'IFOP sur la précarité étudiante, 2025.
25. IPSOS, Avoir 20 ans en 2026 : une précarité étudiante marquée par des vulnérabilités extrêmes et cumulées, 2026.
26. IFOP, la précarité étudiante : quelle réalité en 2025, 2025.
27. Baromètre annuel Cop1 et l'IFOP sur la précarité étudiante, 2025.

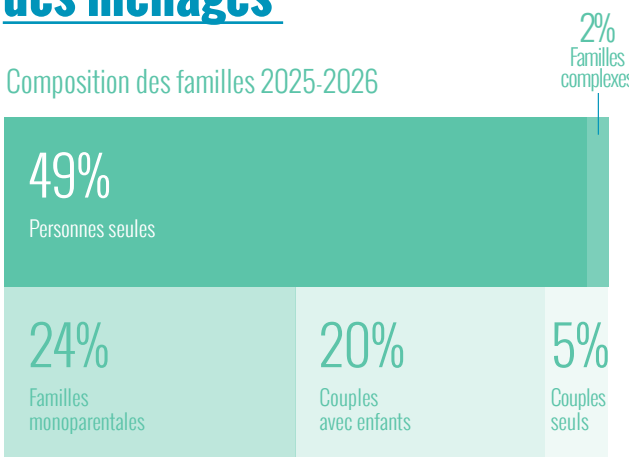
02

Caractéristiques des ménages accueillis aux Restos

Les Restos du Cœur ont accueilli 1 362 582 personnes durant la campagne 2025/2026 réparties dans 598 886 familles.

La Composition des ménages

Composition des familles 2025-2026



598 886 familles accueillies | **49%** sont des personnes seules

Les personnes seules représentent la catégorie de ménages la plus importante (49 %), devant les familles monoparentales (24 %) et les couples avec enfants (20 %). Les couples sans enfant (5 %) et les familles complexes[28] (2 %) sont nettement moins représentés. Cette répartition est stable par rapport aux années précédentes.

La composition familiale constitue aujourd'hui un déterminant majeur de l'exposition à la pauvreté et à la précarité en France. Les familles monoparentales, qui représentent environ un quart des ménages avec enfant, sont particulièrement concernées par cette vulnérabilité. Cette réalité se retrouve également au sein des Restos du Cœur, où elles constituent près d'un quart des ménages accompagnés[29].

Les dernières données de l'INSEE confirment la vulnérabilité particulière de ces familles. En 2023, le taux de pauvreté des familles monoparentales s'établit à 34,3 %, soit un niveau près de 2,5 fois supérieur à celui des couples avec enfants (13,6 %) et cinq fois supérieur à celui des couples sans enfant (6,8 %)[30]. Près de 2 millions de personnes vivant au sein de familles monoparentales se trouvent ainsi sous le seuil de pauvreté.

Après une amélioration observée en 2022, leur situation s'est à nouveau dégradée sous l'effet de l'inflation, de la fin de certaines aides exceptionnelles et d'une revalorisation insuffisante de certaines prestations sociales.

28. Définition Insee : Un ménage complexe est un ménage qui n'est pas composé exclusivement soit d'une seule personne, soit d'une seule famille.

29. Insee Références -Ménages, couples et familles, 2024.

30. Privation matérielle et sociale en 2025, Insee, 2025.



Au-delà de la seule dimension monétaire, les difficultés se traduisent également par des privations dans la vie quotidienne. En 2024, près d'un tiers des familles monoparentales (30 %) sont en situation de privation matérielle et sociale, c'est-à-dire qu'elles ne peuvent pas couvrir plusieurs dépenses essentielles de la vie courante, telles que se chauffer correctement, remplacer des vêtements usés ou faire face à une dépense imprévue. Elles sont dans l'incapacité de faire face à au moins cinq dépenses essentielles de la vie courante Cette proportion est près de trois fois supérieure à celle observée chez les couples avec un ou deux enfants[31]. Les contraintes liées à la conciliation entre vie familiale et activité professionnelle conduisent également plus fréquemment à des emplois à temps partiel ou à des parcours professionnels discontinus. En effet, le travail, souvent précaire, à temps partiel subi, ne protège pas : 20% des mères seules sont des travailleuses pauvres contre 4,5% des mères en couple.

Cette réalité est d'autant plus préoccupante que les enfants sont les premières victimes de cette précarité. L'INSEE souligne que 41% des enfants dans une famille monoparentale vivent sous le seuil de pauvreté alors que cela concerne 16% des enfants qui vivent au sein d'un couple[32].

Grandir dans une famille monoparentale augmente significativement le risque de vivre dans la pauvreté et de connaître des privations susceptibles d'affecter durablement les conditions de vie.

Dans ce contexte, l'importance des familles monoparentales parmi les publics accueillis par les Restos du Cœur rappelle l'enjeu majeur que constitue le soutien aux parents isolés et à leurs enfants.



31. Ibid.
32. Privation matérielle et sociale en 2025, Insee, 2025.

Situation du Logement des familles accueillies

Les données des Restos du Cœur sur le type de logement des personnes accueillies illustrent une forte précarité résidentielle avec 38% des personnes accueillies en difficultés face au logement, 51% de locataires et 3% de propriétaires.

Situation face au logement des familles accueillies



598 886 familles accueillies | **51%** des familles sont locataires

Ces données collectées par les Restos du Cœur sur le logement illustre un phénomène plus large de forte précarité face au logement au niveau national.

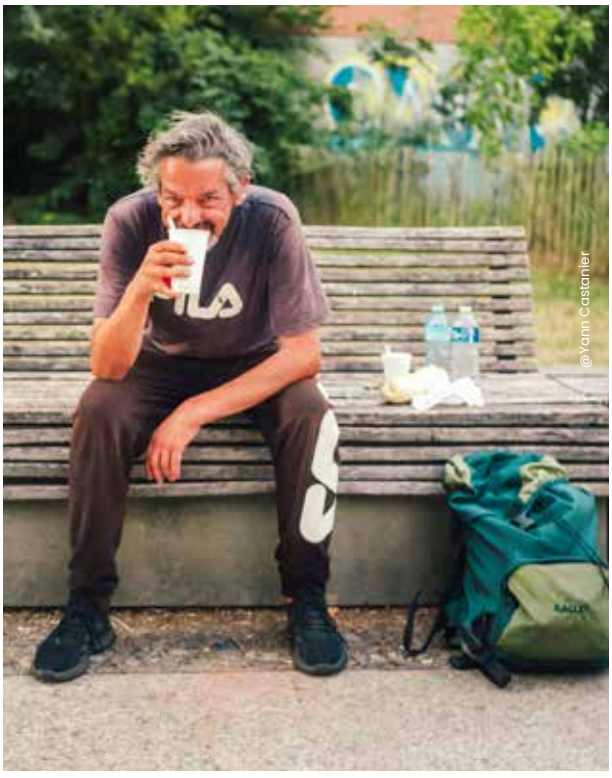
Le dernier rapport de la fondation pour le logement estime qu'en 2026, 4,2 millions de personnes sont mal logées c'est à dire privées de logement ou vivant dans des conditions de logement très difficiles. Cette situation témoigne d'une aggravation des difficultés d'accès au logement au cours des dernières années. En effet, 2,8 millions de ménages étaient en attente d'un logement social en 2025, contre 2,1 millions en 2017. De plus, le nombre de personnes sans domicile a été multiplié par 2,45 depuis 2012, passant de 143 000 à 350 000 personnes[33].

Ces difficultés liées au logement sont d'autant plus préoccupantes qu'elles concernent également les personnes locataires, confrontées par exemple à la précarité énergétique, dont les conséquences se font sentir aussi bien en hiver qu'en été.

En hiver, les difficultés liées au chauffage et au coût de l'énergie affectent une part importante de la population. En 2025, 35% des ménages déclarent avoir souffert du froid dans leur logement. Cette situation s'inscrit dans un contexte de précarité énergétique croissante : afin de maîtriser leurs dépenses, 74 % des ménages ont restreint leur consommation de chauffage, soit une hausse de 22 points par rapport à 2020[34].

En été, les difficultés liées à la régulation thermique des logements sont aussi un enjeu majeur pour les ménages, renforcée par l'intensification des épisodes de chaleur extrêmes. L'été 2026 en est une illustration avec des territoires enregistrant des températures jusqu'à 18 degrés au-dessus des normales saisonnières[35]. Ainsi, un Français sur trois (34 %) juge que son logement est insuffisamment isolé contre la chaleur tandis que la part des personnes habitant dans des logements trop chauds a augmenté de 26 % entre 2013 et 2020. Or, vivre dans un logement surchauffé peut avoir des conséquences sur la santé et notamment pour les populations les plus fragiles[36].

Ces difficultés ne se succèdent pas seulement, elles se cumulent. Deux tiers des personnes ayant souffert du froid en hiver déclarent également avoir souffert de la chaleur en été[37], révélant une vulnérabilité durable au climat liée aux caractéristiques des logements et à la précarité énergétique. Cette précarité énergétique touche particulièrement les ménages les plus modestes, qui disposent souvent de moins de ressources pour adapter leur logement, faire face à l'augmentation des coûts énergétiques, composer avec des emplois plus exposés et parfois, un état de santé plus fragile[38].



33. Fondation pour logement, Rapport de l'état du mal logement, 2026.
34. Fondation pour logement, Rapport de l'état du mal logement, 2026.
35. France info, Les normales dépassées de 10°C au niveau national, de 18°C à Nantes, de 16°C à Bordeaux..., 2026.
36. Fondation pour logement, Rapport de l'état du mal logement, 2026.
37. Fondation pour le logement, quartiers chauds : les quartiers populaires surexposés aux canicules, 2026.
38. Fondation pour le logement, quartiers chauds : les quartiers populaires surexposés aux canicules, 2026.

Conditions de logement des enfants de moins de 3 ans bénéficiant de l'aide alimentaire

L'analyse de la situation de logement des enfants de moins de 3 ans met en évidence une forte vulnérabilité. Si 46 % des enfants vivent dans une famille locataire, 45 % **sont dans des familles confrontées à des difficultés de logement**. Seuls 1 % des enfants vivent dans une famille propriétaire, tandis que la situation de logement est inconnue pour 8 % des situations.

Situation face au logement des familles accueillies



115 693
enfants de moins de 3 ans

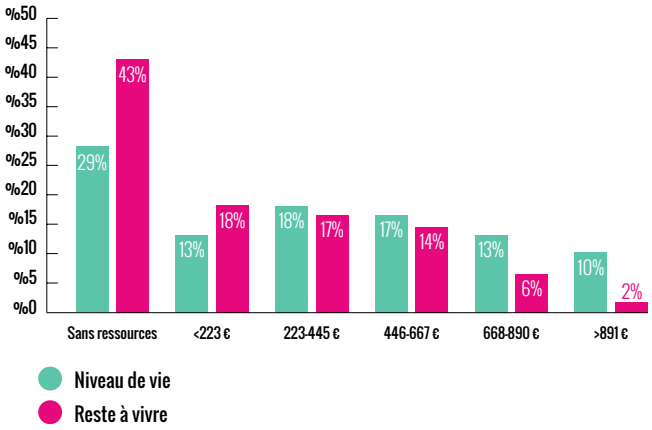
45%
des enfants de moins de 3 ans sont en difficulté face au logement

Ces données soulignent que près d'un enfant de moins de 3 ans, accueilli aux Restos du Cœur, sur deux grandit dans un contexte de précarité résidentielle. Or, les premières années de vie constituent une période essentielle pour le développement de l'enfant. L'instabilité du logement peut avoir des répercussions sur son bien-être, sa santé, son sentiment de sécurité.... Cette réalité rappelle l'importance d'un accompagnement renforcé des familles les plus fragilisées afin de garantir aux jeunes enfants un environnement aussi stable et sécurisant que possible.


© Yann Castanier

Montants et structures des ressources déclarées par les familles accueillies

Niveau de vie et reste à vivre par rapport au niveau médian en France



598 886 familles accueillies

29% des familles sont sans ressources

43% le sont une fois les charges locatives et endettement payés

Le niveau de vie calculé par l'Insee est égal au revenu disponible[39] du ménage divisé par le nombre d'unités de consommation (UC). Le niveau de vie est donc le même pour tous les individus d'un même ménage. Le seuil de pauvreté est fixé par convention à 60 % du niveau de vie médian de la population. Il correspond à un revenu disponible de 1 337 euros par mois pour une personne vivant seule et de 2 807 euros pour un couple avec deux enfants âgés de moins de 14 ans[40].

L'ensemble des familles accueillies au Restos vit en dessous du seuil de pauvreté[41], 77% des familles accueillies vivent avec deux fois moins que le seuil de pauvreté (soit 668€).

Près de 29 % des familles déclarent vivre sans aucunes ressources et c'est 43%, si l'on regarde le reste à vivre, autrement dit, plus de quatre familles accueillies sur dix n'ont plus rien pour vivre une fois les charges payées et l'endettement réglés[42], elles sont donc dépendantes des structures d'aide alimentaire pour répondre à un besoin primaire : se nourrir.

En 2024, selon l'Insee, 9,8 millions de Français vivaient avec moins de 1 337 euros par mois, soit un taux de pauvreté de 15,4 %[43]. Ce niveau, stable par rapport à 2023, demeure néanmoins le plus élevé observé depuis le début de cette série statistique en 1996.

Mais parallèlement, les inégalités de niveau de vie se sont accentuées pour atteindre un niveau inédit : l'indice de Gini[44] s'établit à 0,302, son plus haut niveau historique, expliqué notamment par la progression des revenus des ménages les plus aisés. L'écart entre les 20 % des Français les plus riches et les 20 % les plus modestes n'a jamais été aussi marqué, les premiers disposant de revenus 4,6 fois supérieurs à ceux des seconds.

Entre 2019 et 2024, la part des revenus perçue par les ménages les plus modestes a reculé de 0,5 point, tandis que celle des ménages les plus aisés a progressé de 1,4 point[45].

Les inégalités sociales se traduisent également par des inégalités de santé, notamment en matière d'alimentation. La prévalence de l'obésité diminue progressivement à mesure que le niveau de revenu augmente : 25,6 % des adultes appartenant aux ménages les plus modestes sont en situation d'obésité, contre seulement 7 % parmi les ménages les plus aisés. Les 10 % des personnes les plus pauvres sont ainsi 3,5 fois plus touchées par l'obésité que les 10 % les plus riches[46].

La précarité alimentaire a des conséquences réelles, dont la limite à l'accès à une alimentation variée, équilibrée et de qualité, les contraintes budgétaires conduisent souvent les ménages les plus précaires à privilégier des aliments peu coûteux, plus caloriques et moins nutritifs, avec des répercussions directes sur leur état de santé.

Cette situation illustre que la précarité alimentaire ne se résume pas uniquement à un manque de nourriture, mais correspond également à une difficulté d'accès à une alimentation saine et suffisante, renforçant ainsi les inégalités sociales de santé.

Ce creusement durable des inégalités, conjugué au maintien d'un niveau élevé de pauvreté, met en lumière le contexte social dans lequel interviennent les Restos du Cœur, dont l'action est une réponse à une précarité persistante qui touche un nombre toujours important de personnes.

39. Ressources nettes d'impôts.
40. Essentiel de la pauvreté – Insee – Juillet 2026.
41. Seul 1% des familles vivent au-dessus du seuil de pauvreté.
42. Le loyer et les charges payées et les mensualités liées à l'endettement
43. Insee - Niveau de vie et pauvreté en 2024. Insee Première, n° 2117, juillet 2026
44. L'indice de Gini est un indicateur statistique qui mesure le degré d'inégalité dans la répartition des revenus au sein d'une population. Il varie entre 0 et 1 : un indice de 0 correspond à une égalité parfaite, où tous les individus disposent du même niveau de revenu, tandis qu'un indice de 1 traduit une inégalité extrême, dans laquelle une seule personne concentre l'ensemble des revenus.
45. Insee - Niveau de vie et pauvreté en 2024. Insee Première, n° 2117, juillet 2026
46. Crédoc- Baromètre de la précarité alimentaire - 2023.



© Laura Zedda


@Pascal Vila

Conclusion

Cette étude montre que la précarité ne relève plus seulement de situations ponctuelles liées à une crise économique, mais qu'elle s'ancre durablement. Les profils des personnes accueillies illustrent cette évolution : familles monoparentales, personnes seules, jeunes, étudiants, travailleurs pauvres ou encore retraités sont confrontés à des difficultés qui dépassent largement la seule question de l'alimentation. Les problèmes de logement, la faiblesse des revenus ou encore la hausse des dépenses contraintes fragilisent les ménages et rendent le recours à l'aide alimentaire de plus en plus fréquent.

Dans ce contexte, les Restos du Cœur jouent un rôle indispensable pour répondre aux besoins les plus urgents. Mais les résultats de cette étude rappellent aussi que l'aide alimentaire ne peut constituer, à elle seule, une réponse durable à la pauvreté. La lutte contre la précarité passe également par des politiques permettant de garantir des revenus suffisants, un accès au logement, à l'emploi et aux droits.

Ces constats rejoignent les conclusions de plusieurs travaux de recherche sur les trajectoires de pauvreté et les mécanismes qui conduisent certains ménages à s'installer durablement dans la précarité. Une étude récente montre notamment que les chocs économiques et les politiques publiques influencent fortement les risques d'entrée dans l'insécurité alimentaire et résidentielle, mais qu'ils ont un effet beaucoup plus limité sur les trajectoires de sortie pour les ménages qui ont déjà basculé dans la grande pauvreté. Autrement dit, une crise économique, une perte d'emploi ou une rupture de parcours peuvent provoquer des dégradations rapides des conditions de vie, alors que le retour à une situation stable nécessite souvent du temps et un accompagnement adapté.

Ces résultats mettent en évidence un effet « d'engrenage » de la pauvreté : une fois confrontés à des difficultés multiples : revenus insuffisants, fragilité professionnelle, difficultés de logement, isolement ou renoncement aux soins, les ménages plus fragiles rencontrent davantage d'obstacles pour sortir de la précarité. Cette étude rappelle alors que les politiques publiques agissant sur l'emploi, le logement ou les revenus jouent un rôle essentiel pour prévenir les basculements dans la grande pauvreté de laquelle il est de plus en plus difficile de sortir.

Enfin, ces constats soulèvent une interrogation centrale :

Comment les Restos du Cœur pourront-ils continuer à assurer leur mission dans un contexte où les besoins ne cessent de croître ?

Si l'association distribue chaque année plus de 186 millions de repas et bénéficie encore d'un engagement soutenu de leurs donateurs ainsi que du soutien de l'État via des projets spécifiques tels que le Mieux Manger pour tous, l'installation d'une pauvreté profonde et de la précarité alimentaire qui en découle, se traduit par une augmentation suivie du nombre de personnes accueillies, mais aussi par un recours plus fréquent et plus régulier à l'aide alimentaire.
Face à cette double pression, marquée par la hausse des coûts d'approvisionnement et l'accroissement de la demande, se pose la question pour les Restos comme pour l'ensemble des associations de solidarité alimentaire, de la capacité à répondre à des besoins grandissants.

Plus qu'un simple état des lieux, ce rapport constitue ainsi un appel à une mobilisation collective afin que le recours à l'aide alimentaire diminue durablement car il ne peut constituer qu'une réponse partielle à une pauvreté multidimensionnelle qui touche toujours plus de personnes et ne saurait se substituer à une politique de lutte préventive contre la pauvreté que les pouvoirs publics ont la responsabilité de porter.

47. La grande pauvreté dans les pays riches : Analyse empirique sur données françaises* Christophe Bruneel-Zupanc, Alexandre Gaillard Christian Hellwig, Philipp Wangner, Nicolas Werquin, TSE, octobre 2026.

CONTACT

observatoire@restosducoeur.org

POUR NOUS AIDER

Adressez vos dons par courrier :
Les Restaurants du Cœur
42, rue de Clichy – 75009 Paris

Ou en ligne sur notre site :
www.restosducoeur.org/dons

Les Restaurants du Cœur – Les Relais du Cœur

L'Observatoire des Restos

Création : agence