

Dépenses contraintes :

Pas d'amélioration pour le budget des Français

Paris, le 18 mars 2025 – Le comparateur [lesfurets](#) publie ce jour les résultats de la 7^e vague de son Indice des Dépenses Contraintes, réalisé en partenariat avec CSA Research. Cet indice permet d'évaluer l'évolution du budget lié aux dépenses contraintes des Français chaque mois.

Pour cette édition, l'étude révèle un montant des dépenses contraintes en légère hausse, passant de 1133€/mois en 2024 à 1143€/mois en 2025, une apparente stabilisation qui montre tout de même que le portefeuille des Français reste sous pression.

CHIFFRES-CLÉS

INDICE DES DÉPENSES CONTRAINTES N°7

- En moyenne, les Français déboursent **1143€ / mois** pour leurs dépenses contraintes, soit 35% de leurs revenus mensuels nets moyens. Ce budget est en **hausse de 10€** par rapport à 2024.
- La **région Auvergne-Rhône-Alpes** est la région où les dépenses contraintes sont les plus élevées (**1278€/mois**), suivie de la région **Île-de-France (1243€/mois)** puis la **Normandie (1235€/mois)**. C'est en **Bretagne** que les dépenses contraintes sont les moins élevées (**949€/mois**).
- **Les 35-49 ans** sont les plus impactés par les dépenses contraintes bien au-dessus de la moyenne avec **1472€/mois soit 46%** de leurs revenus nets mensuels.
- **64% des foyers français ont des abonnements de loisirs et ils représentent 63€/mois, soit une hausse de 5€ par rapport à 2024** (et 22€ par mois par rapport à 2022).

Un budget fragilisé malgré des chiffres en apparence stables

Le montant moyen mensuel des dépenses contraintes des Français demeure relativement stable, avec une **hausse de 10€ par rapport à 2024**. Pourtant, malgré cette apparente stabilisation, le budget des ménages reste sous pression, les charges restant toujours élevées. Si certaines mesures budgétaires, comme la baisse des tarifs de l'électricité pour certains foyers, laissent entrevoir de légères améliorations pour les prochains mois, les dépenses incontournables continuent de peser lourd sur le pouvoir d'achat des Français.

Focus par profils : les 35-49 ans et les CSP- sont les plus impactés

Les Français dépensent en moyenne 1143€ par mois pour leurs dépenses contraintes, mais ce montant diffère selon les profils et les tranches d'âges :

Les **35-49 ans** sont désormais les plus impactés puisqu'ils dépensent **1472€** dans leurs dépenses contraintes chaque mois, **soit 46% de leurs revenus nets mensuels**. Ils remplacent les 25-34 ans qui étaient les plus impactés au printemps 2024 puisque les dépenses contraintes représentaient 44% de leurs revenus nets mensuels, contre 39% cette année.

Pour aller plus loin, cette année la part de revenus augmente fortement chez les **femmes CSP-** de 35-49 ans avec **55%** de leurs revenus nets mensuels alloués aux dépenses contraintes.

Du côté des jeunes de **18-24 ans** en revanche, on constate une importante baisse du montant de leurs dépenses contraintes par rapport au printemps 2024, passant de **1275€/mois** à **1050€/mois** et qui représente **32% de leurs revenus nets mensuels**.

En effet leurs frais liés au loyer ou crédit immobilier sont bien inférieurs à la moyenne nationale, **542€** vs 638€ pour l'ensemble, ce qui s'explique notamment par la taille des logements, souvent plus petits au vu de leurs situations d'étudiants ou de jeunes actifs. Mais cela peut s'expliquer aussi par un effet « Tanguy » constaté ces dernières années selon une étude de la

Fondation pour le logement des défavorisés de 2024, avec un départ plus tardif voire un retour des jeunes chez leurs parents pour des raisons économiques.

Les retraités sont ceux qui dépensent le moins, **898€** par mois, soit 28% de leurs revenus nets mensuels, la différence résidant surtout dans le montant alloué au logement avec **448€** par mois (vs. 673€ pour l'ensemble). Ils dépensent néanmoins plus que la moyenne sur les postes de santé ou mutuelle (**150€** vs 109€ par mois pour l'ensemble).

Aussi, en fonction des situations personnelles, le poids que représentent ces dépenses dans les revenus mensuels nets moyens diffère. Il est logiquement bien plus important pour des **personnes vivant seules (46%)** que **ceux qui vivent à 2 personnes (28%)** ou à **3 personnes ou plus (38%)**.

La situation des **couples avec deux enfants** s'améliore légèrement avec un montant moyen qui diminue de **100€ environ**, passant de **1680€/mois** en 2024 à **1585€/mois** en 2025 et qui représente **39%** de leurs revenus nets mensuels.

Des différences s'observent également selon la catégorie socioprofessionnelle. En effet, les dépenses contraintes des **catégories modestes** représentent **55%** de leurs revenus nets mensuels, et ce chiffre est encore plus préoccupant du côté des **catégories pauvres**, avec **80%** de leurs revenus alloués aux dépenses contraintes chaque mois.

Des spécificités s'observent au sein de chacune de ces régions :

- La **région Auvergne-Rhône-Alpes** se distingue comme étant la région où le montant des dépenses contraintes est le plus élevé. Les frais liés au **logement** y sont plus élevés que la moyenne nationale (**764€** vs 673€ pour l'ensemble) et l'écart est important également sur les frais liés au **transport (282€** vs 254€ pour l'ensemble) et plus particulièrement sur les forfaits de **transports en commun (92€** vs 66€ pour l'ensemble).
- La **région Île-de-France** se démarque par un budget **logement** bien au-dessus des autres régions (**791€** vs. 673€ pour l'ensemble) et surtout le **loyer** ou crédit immobilier qui sont les plus élevés (**768€** vs. 638€ pour l'ensemble). Elle se détache également sur le budget alloué aux forfaits de transports en commun (**73€** vs 66€ pour l'ensemble)

- Pour la **région Normandie**, la dépense liée au **gaz**/fioul/chauffage collectif est plus élevée que la moyenne nationale (**132€** vs. 106€ pour l'ensemble) tout comme le budget dédié aux **transports** (**308€** vs. 254€ pour l'ensemble). Dans le détail, les frais de **carburant** s'élèvent à **144€** dans cette région (vs. 116€ pour l'ensemble).

Et la région la moins chère ?

La région Bretagne est la moins chère en termes de dépenses contraintes avec un montant moyen de **949€** par mois, soit 34% des revenus nets mensuels moyens. Elle se distingue notamment par un coût du logement bien plus bas que la moyenne, **574€** en moyenne par mois (vs 673€ pour l'ensemble).

Cependant, malgré des abonnements loisirs qui augmentent chaque année, **cela reste des dépenses dont les Français pourraient se passer, si nécessaire**. En effet, 90% des interrogés pourraient se passer sans difficultés de leur abonnement cinéma illimité et 80% de leur abonnement à la salle de sport.

La plateforme de streaming vidéo (Netflix, Disney+, Prime Vidéo...) est la catégorie la plus importante dans les abonnements loisirs puisque **37%** des Français avouent qu'il leur serait **difficile** voire impensable de s'en passer.

« Si cette stabilité d'une année sur l'autre peut sembler rassurante, elle met surtout en lumière la fragilité persistante du pouvoir d'achat des Français. Malgré une inflation contenue, aucune réelle amélioration n'est perceptible, les dépenses contraintes restant à un niveau élevé. La hausse des tarifs d'assurance accentue également cette pression budgétaire. Pourtant, il est essentiel de rappeler qu'il existe des leviers pour réaliser des économies sur ces postes de dépense.

Grâce à la loi Hamon, depuis le 1^{er} janvier 2015, les contrats d'assurance auto, moto, habitation et affinitaires peuvent être résiliés à tout moment à partir d'un an d'engagement. Pour l'assurance emprunteur, la loi Lemoine permet

également de changer d'assurance de prêt quand on le souhaite, sans condition d'ancienneté.

Notre meilleur conseil est donc de faire jouer la concurrence et de les adapter à ses besoins, qui peuvent évoluer d'une année sur l'autre afin d'économiser sur ces dépenses et de gagner en pouvoir d'achat. En comparant sur lesfurets, on peut économiser en moyenne 1454€ par an sur ses assurances auto, habitation, santé et son contrat d'énergie. »

Cédric Ménager, Directeur général du comparateur lesfurets

Méthodologie de l'enquête :

Échantillon national de 2059 Français, représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus, administré en ligne du 22 au 29 janvier 2025. Méthode des quotas sur les variables de sexe, âge, profession, région de résidence et catégorie d'agglomération. Indice propriétaire lesfurets, réalisé en collaboration avec l'institut CSA Research.

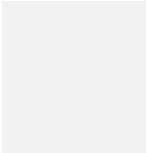
Lesfurets en quelques chiffres :

- 208 partenaires, dont 78 partenaires assureurs et plus de 120 banques
- 2 millions de visiteurs uniques par mois
- 3,5 millions de devis effectués chaque année tous produits confondus
- 396€ : économie annuelle moyenne réalisée sur un contrat d'assurance auto en comparant avec lesfurets
- En moyenne 416€ d'économie par an sur les contrats d'assurance santé
- + de 60% de taux de notoriété spontanée auprès des Français

lesfurets en quelques mots :

lesfurets est le premier comparateur de dépenses contraintes. Le site compare, en toute transparence et indépendance, les tarifs, les garanties et les services de 208 partenaires dont 78 en assurance.

lesfurets propose également de comparer les offres de prêts immobiliers, de crédits ainsi que les comptes bancaires. Engagé éthiquement, lesfurets est le seul comparateur à avoir signé la Charte des sites comparateurs de la FEVAD garantissant l'actualisation des informations, la transparence des modes de



classement utilisés, et une information complète sur les prestations proposées par les sites marchands.

