

NUTRICELLSCIENCE

Édition Foyer averti

VEILLE PÉNURIES

FRANCE

Édition Foyer

Pour vous, votre famille, votre logement

Plan d'action priorisé pour anticiper les ruptures qui touchent le quotidien : carburant, médicaments, alimentation, eau.

4 axes : médicaments · énergie · sanitaire · alimentation

Données arrêtées au 17 mai 2026

Sources institutionnelles : ANSM, EMA, RTE, GRTgaz, CRE, SpF, SF2H, CPias, HAS, HCSP, DGCCRF, FranceAgriMer, BRGM

Mai 2026 (données arrêtées au 17 mai 2026)

En une page — ce qui change cette quinzaine

| Axe | Niveau | Tendance | Ce qu'il faut savoir |
|--------------|-----------|----------|---|
| Énergie | TENSION | ↗ | Carburants chers et volatils, kérosène sous surveillance, gaz remplissage tardif mais sur trajectoire |
| Médicaments | VIGILANCE | → | Pas de tension hivernale, mais MITM persistants en oncologie et psychotropes |
| Sanitaire | OK | → | Sortie d'épidémies hivernales, pas de rupture EPI/antiseptiques signalée |
| Alimentation | VIGILANCE | ↗ | Vague de rappels (laits infantiles, mousses au chocolat), IAHP toujours élevé, huile d'olive chère, sécheresse qui s'installe |

Signal le plus important pour le foyer : la combinaison "carburant cher + sécheresse précoce + rappels alimentaires en série" justifie de réajuster cette semaine son stock d'eau, son plein de carburant et la vigilance sur les produits laitiers infantiles.

1. Énergie — TENSION ↗

Ce qui se passe

La guerre au Moyen-Orient (depuis fin février 2026) continue de peser sur le coût du brut et du kérosène. L'impact est désormais chiffré entre 4 et 6 milliards d'euros pour la France ([Le Figaro, 21 avril 2026](#)). Patrick Pouyanné (TotalEnergies) a évoqué une possible "ère de pénurie énergétique" si le blocage du détroit d'Ormuz se prolonge ([Public Sénat](#)).

Le gouvernement se veut rassurant sur le kérosène pour mai-juin ([Le Figaro, 6 mai 2026](#)) mais reste prudent au-delà.

Côté gaz, la France a commencé son remplissage avec retard : à peine 22 % au 10^{er} avril, sous les niveaux 2024-2025 ([Le Monde, 21 avril 2026](#)). Trajectoire conforme pour atteindre 85 % à l'automne selon Selectra ([stockage gaz mai 2026](#)).

Aucune alerte EcoWatt active sur le réseau électrique (RTE).

Ce qui vous concerne directement

- Carburant : le diesel et l'essence restent au-dessus de leurs niveaux historiques. Les ruptures ponctuelles de mars-avril (jusqu'à 1 057 stations à sec fin mars) se sont résorbées mais le marché reste volatil.
- Gaz domestique : pas de risque de coupure cet été, mais l'arbitrage tarifaire d'automne sera tendu (à anticiper sur votre contrat).
- Électricité : pas d'alerte. Tempo et heures creuses restent les leviers d'optimisation pertinents.

Plan d'action — Foyer

Quick wins (cette semaine)

- Faire le plein quand le voyant tombe au quart, ne pas attendre la réserve.
- Vérifier votre niveau de fioul/granulés si chauffage non-électrique : commande hivernale avant l'été souvent moins chère.
- Activer le suivi temps réel de votre conso élec via Linky / appli Enedis.

Moyen terme (3-6 mois)

- Comparer votre contrat élec/gaz (TRV vs offre marché, option Tempo si profil compatible).
- Anticiper le remplissage gaz citerne / cuve fioul avant septembre.
- Si projet PAC ou PV : profiter de la fenêtre tarifaire actuelle des installateurs (carnets de commande à voir).

Structurel (12-24 mois)

- Audit énergétique du logement (DPE + thermographie).
- Évaluer ITE / ITI / combles selon votre DPE.
- Réfléchir à un véhicule moins dépendant du gazole (VE, hybride rechargeable, vélo électrique pour trajets courts).

2. Médicaments — VIGILANCE →

Ce qui se passe

Bonne nouvelle : le plan hivernal 2025-2026 de l'ANSM s'est soldé sans tension sur les 14 molécules sentinelles suivies ([ANSM, bilan plan hivernal](#)).

Vigilance maintenue : sur la liste des médicaments d'intérêt thérapeutique majeur (MITM), l'EMA confirme la criticité persistante de l'ifosfamide et de la cyclophosphamide (oncologie pédiatrique et adulte), avec une résolution attendue au plus tôt au premier trimestre 2027 ([EMA MSSG, 23 mars 2026](#)).

Les psychotropes font toujours l'objet d'un suivi rapproché ([ANSM, 8 janvier 2026](#)), de même que les analogues du GLP-1 (Ozempic, Wegovy, Mounjaro) suivis en pharmacovigilance renforcée.

L'ANSM a sanctionné financièrement D2P Pharma le 19 mars 2026 ([décision publiée le 23 avril](#)) pour manquement aux obligations d'approvisionnement.

Ce qui vous concerne directement

- Si vous ou un proche êtes sous traitement de longue durée (oncologie, psychiatrie, diabète, TDAH) : ne pas attendre la dernière boîte pour le renouvellement.
- Pour les analogues GLP-1 prescrits hors AMM (perte de poids sans diabète) : la pression d'approvisionnement reste forte, et les contrefaçons circulent — n'acheter qu'en pharmacie agréée, jamais en ligne hors circuit officiel.
- Pas d'inquiétude particulière à avoir pour les antibiotiques courants et antalgiques.

Plan d'action — Foyer

Quick wins

- Faire un point sur les traitements chroniques du foyer : stock à 1 mois minimum.
- Pour un proche sous chimio ou psychotrope : pharmacien référent à contacter avant la pénurie, pas pendant.
- Ne jamais commander de médicament sur ordonnance hors pharmacies agréées (liste sur ordre.pharmacien.fr).

Moyen terme

- Demander à votre médecin un renouvellement anticipé sur 3 mois si traitement critique (procédure autorisée en cas de pénurie déclarée).
- Tenir une trousse de premiers secours à jour (paracétamol, ibuprofène, antiseptiques) — pas de surstockage utile, ces produits ne manquent pas.

3. Sanitaire — OK →

Ce qui se passe

La saison hivernale 2025–2026 est officiellement close. Le bilan IRA (infections respiratoires aiguës) régional Hauts-de-France au 7 mai 2026 montre la fin de l'épidémie grippale et bronchiolite ([SpF](#), [bulletin HDF](#)).

Le bulletin OSCOUR national du 12 mai 2026 confirme une activité stable ou en baisse aux urgences ([SpF OSCOUR](#)).

La France est entrée le 1^{er} mai en période renforcée de surveillance des arboviroses (dengue, chikungunya, zika), classique en saison estivale.

Pas de rupture signalée sur EPI, antiseptiques ou produits sanitaires courants à date.

Ce qui vous concerne directement

- Vous pouvez utiliser cette accalmie pour faire le point sur votre trousse à pharmacie.
- En revanche, vigilance sur les moustiques tigres dès cet été dans 79 départements concernés.

Plan d'action — Foyer

Quick wins

- Reconstituer une trousse de base : pansements, antiseptique non coloré, paracétamol, thermomètre.
- Vérifier les dates de péremption (les antiseptiques perdent en efficacité après ouverture).
- Anti-moustique répulsif (DEET 30 % ou IR3535) à anticiper si vous voyagez en zone tropicale ou dans le Sud.

4. Alimentation — VIGILANCE ↗

Ce qui se passe

Influenza aviaire (IAHP) : la France reste en niveau de risque "élevé" depuis le 22 octobre 2025, prolongé par arrêté du 26 avril 2026 ([Ministère de l'Agriculture](#)). Deux cas récents confirmés en Tarn-et-Garonne et Dordogne ([Reussir.fr](#)). Conséquences : pression sur l'offre d'œufs et de volailles, prix tendus.

Crise des laits infantiles : la vague de rappels "préventifs" déclenchée fin 2025 par la possible contamination à la céréulide (*Bacillus cereus*) continue. Sont concernés Nestlé (Guigoz, Nidal), Lactalis, Danone, Babybio, La marque en moins, Popote ([60 Millions de consommateurs](#), [tableau interactif](#)). La ministre de la Santé indique que tous les lots concernés ont été retirés ([Le Monde](#), 23 janvier 2026).

Rappels récents (semaine 19–20) : mousses au chocolat rappelées dans toute la France (présence de morceaux de verre) le 12 mai 2026 ([Ouest-France](#)) et un fromage au lait cru à *Listeria monocytogenes* < 10 ([RappelConso](#)).

Huile d'olive : prix qui ne baisse quasiment pas malgré la fin de la crise (12,06 € → 11,69 €/L entre 2024 et 2025) ([Le Monde](#), 11 avril 2026). Réchauffement climatique invoqué de longue date par UFC–Que Choisir.

Sécheresse précoce : 79 départements en alerte avec restrictions d'eau actives ([TF1 Info](#), [sécheresse mai 2026](#)). Le BRGM note cependant 84 % des points d'observation à niveau normal ou supérieur au 1^{er} avril ([BRGM groundwater](#)) — situation plus contrastée selon les régions.

Ce qui vous concerne directement

- Si bébé < 12 mois au foyer : consulter le tableau interactif de 60 Millions de consommateurs pour vérifier chaque boîte avant utilisation. Privilégier les lots récents (post-février 2026).
- Œufs et volailles : pas de pénurie mais des prix volatils. Les œufs label rouge / bio / plein air restent plus chers.
- Eau : selon votre département, restrictions sur l'arrosage, le lavage des voitures, parfois le remplissage de piscine. Vérifier sur [Propluvia](#) / [Service Public](#).
- Huile d'olive : surveiller votre supermarché habituel, les écarts entre enseignes dépassent souvent 30 %.

Plan d'action — Foyer

Quick wins (cette semaine)

- Vérifier vos lots de laits infantiles si concerné (tableau 60 Millions).
- Constituer une réserve d'eau de 6 L/personne (3 jours d'autonomie minimum, recommandation Sécurité civile).
- Réduire l'arrosage extérieur même si pas encore en alerte renforcée — habitude à prendre.

Moyen terme

- Diversifier vos sources d'œufs (circuits courts, AMAP, producteurs locaux) — moins sensibles aux ruptures de filière industrielle.
- Privilégier les huiles alternatives (colza, lin, noix) en complément de l'olive, intéressantes nutritionnellement et moins exposées au prix.
- S'inscrire aux alertes RappelConso pour recevoir directement les rappels qui concernent vos enseignes.

Structurel

- Installer un récupérateur d'eau de pluie (300 à 1000 L) pour arrosage et nettoyage extérieur — souvent éligible à des aides locales.
- Garder un stock alimentaire de base (féculents secs, légumineuses, conserves) pour 7-10 jours.

5. Signaux faibles à surveiller

- CBD alimentaire : la directive DGAL du 15 avril 2026 redéfinit la légalité des produits ingérables au chanvre — applicable au 15 mai 2026 ([Amsterdam Quality](#)). Impact pour les consommateurs réguliers.
- DGCCRF affaiblie : transfert progressif des missions de sécurité sanitaire alimentaire vers une "police unique" — moyens humains en réduction selon Solidaires Finances Publiques.
- Marché de l'électricité : forte volatilité notée le 15 mai 2026 ([Sergey Tereshkin](#)) — surveillance des prix de gros à anticiper pour les renouvellements de contrat à terme.
- Été 2026 : prévisions saisonnières "chaud mais plus instable" ([La Chaîne Météo](#)) — risque de stress hydrique persistant à anticiper même si pluies récentes.

6. Garde-fous

- Pas de surstockage anxiogène : 7 à 10 jours d'autonomie est un objectif raisonnable, pas plus.
- Pas d'auto-prescription : ne jamais arrêter ou doubler un traitement pour "économiser".
- Vérifier la source : RappelConso, ANSM, ANSES, Service Public — pas les chaînes Telegram.
- Solidarité de quartier : connaître ses voisins est le premier filet de sécurité, en particulier pour les personnes isolées ou âgées.

Veille produite par NutricellScience — édition foyer averti. Prochaine mise à jour : mi-juin 2026.