

Thème 4 : Dis-moi ce que tu manges...

L'alimentation à l'épreuve des nouveaux enjeux de consommation

Enquête 3/3 : « *Les repas des fêtes : comment allier festivités et contraintes ?* »

Décembre 2019

Magalie Gérard, Directrice adjointe du Département Politique – Opinion

Morgane Hauser, Chef de groupe au Département Politique – Opinion

Anaïs Prunier, Chargée d'études au Département Politique – Opinion

Sommaire

Méthodologie d'enquête	P.3
Les repas de fête, un moment de convivialité en famille	P.5
L'organisation des soirées de fête	P.12
Fêtes et budget, négocier les excès, sans pour autant aller vers un ralentissement	P.15
Produits alimentaires : des cadeaux privilégiés	P.23



Méthodologie d'enquête



Enquête réalisée **en ligne** du **26** au **28 novembre** 2019.



Échantillon de **1028** personnes représentatif des Français âgés de 18 ans et plus.



Méthode des quotas et redressement appliqués aux variables suivantes : **sexe**, **âge**, **catégorie socioprofessionnelle** et **région de l'interviewé(e)**.



Aide à la lecture des résultats détaillés :

- Les chiffres présentés sont exprimés en pourcentage.
- Les chiffres en italique sont ceux qui apparaissent significativement au-dessus de la moyenne.

Intervalle de confiance

L'intervalle de confiance (parfois appelé « marge d'erreur ») permet de déterminer la confiance qui peut être attribuée à une valeur, en prenant en compte la valeur observée et la taille de l'échantillon. Si le calcul de l'intervalle de confiance concerne les sondages réalisés avec la méthode aléatoire, il est communément admis qu'il est proche pour les sondages réalisés avec la méthode des quotas.

Taille de l'échantillon	5% ou 95%	10% ou 90%	20% ou 80%	30% ou 70%	40% ou 60%	50%
100 interviews	4,4	6,0	8,0	9,2	9,8	10
200 interviews	3,1	4,3	5,7	6,5	6,9	7,1
300 interviews	2,5	3,5	4,6	5,3	5,7	5,8
400 interviews	2,2	3,0	4,0	4,6	4,9	5,0
500 interviews	2,0	2,7	3,6	4,1	4,4	4,5
600 interviews	1,8	2,4	3,3	3,8	4,0	4,1
800 interviews	1,5	2,1	2,8	3,2	3,4	3,5
1 000 interviews	1,4	1,8	2,5	2,9	3,0	3,1
2 000 interviews	1,0	1,3	1,8	2,1	2,2	2,3
3 000 interviews	0,8	1,1	1,5	1,7	1,8	1,8
4 000 interviews	0,7	0,9	1,3	1,5	1,6	1,6
6 000 interviews	0,6	0,8	1,1	1,3	1,4	1,4

Les repas de fête, un moment de convivialité en famille

- Spontanément, les Français associent les repas de fêtes à certains mets particuliers, qu'ils ne consomment qu'à cette période ou presque : foie gras, huîtres, champagne, fruits de mer, etc. Mais au-delà des plats eux-mêmes, les repas de fête sont synonymes de famille et de convivialité, c'est pour les Français l'occasion de se retrouver et d'être ensemble, en faisant plaisir aux enfants et aux plus grands en s'offrant des cadeaux. Passer un moment avec ses proches (86%) est ainsi plus important durant les repas de fêtes de fin d'année que les repas eux-mêmes (14%).
- Si le plaisir d'être ensemble et d'échanger avec ses proches dépasse tous les autres (92%), manger reste néanmoins l'un des plus grands plaisirs des fêtes (91%) avant même de recevoir des cadeaux (87%). Même s'il s'agit de tâches qui sont davantage associées à du plaisir qu'à des contraintes, l'organisation des repas, du choix des menus (36% une contrainte) à la préparation des repas (34%) et à l'organisation des réceptions (43%) représentent des aspects un peu moins réjouissants. Ce qui est également le cas de la recherche des cadeaux pour ses proches, que 40% assimilent plutôt à une corvée qu'à un plaisir.
- Manger représentant un des plus grands plaisirs des fêtes, les Français, notamment les plus jeunes indiquent faire des excès pendant cette période (75%), des excès qu'ils ne considèrent pas si graves que cela, tant qu'ils sont compensés le reste de l'année, ce qui ne les empêche pas de culpabiliser (45%). A cet effet, la moitié des Français confient faire généralement une période de diète après les fêtes.

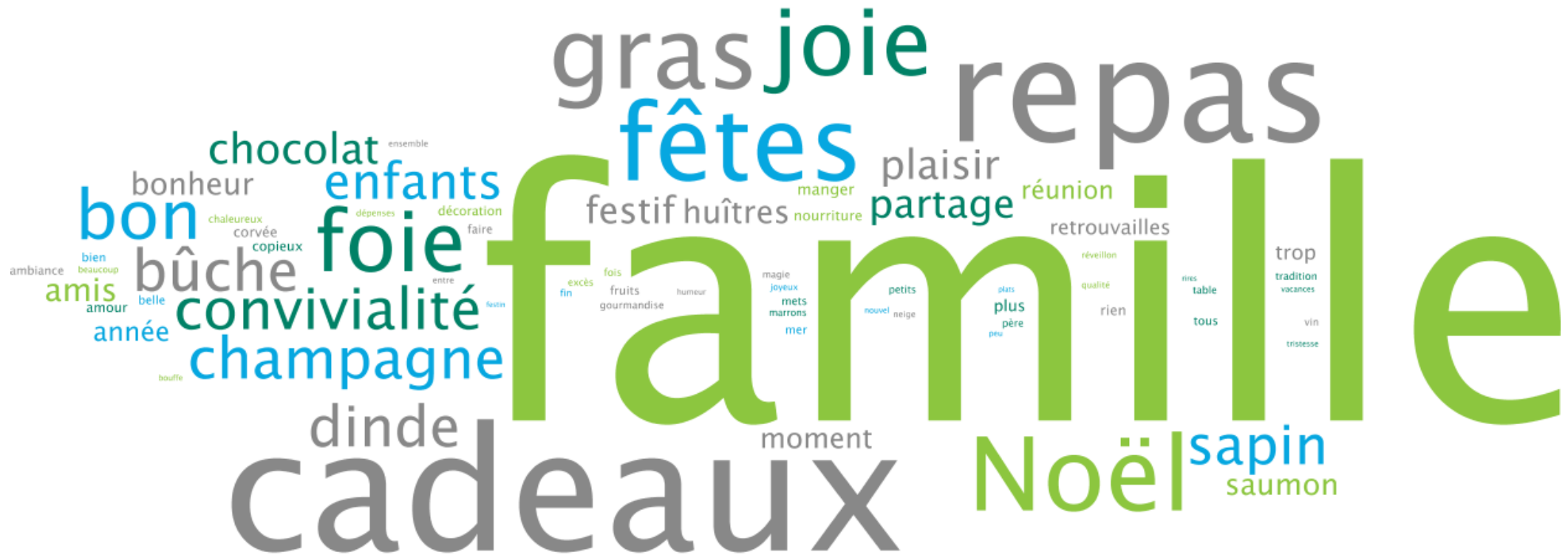


Les repas des fêtes sont certes rattachés aux denrées alimentaires (foie gras, huitres, bûche, etc.) mais ils sont avant tout symboliques du plaisir de passer un moment convivial en famille

Quels sont tous les mots, toutes les idées qui vous viennent à l'esprit lorsqu'on évoque les repas des fêtes de fin d'année ?

Question ouverte, réponses spontanées

- À tous -



Exemples de Verbatim

Quels sont tous les mots, toutes les idées qui vous viennent à l'esprit lorsqu'on évoque les repas des fêtes de fin d'année ?

Question ouverte, réponses spontanées

- À tous -

« Les repas des fêtes de fin d'année sont féériques. Voir les enfants découvrir les cadeaux, c'est la magie de Noël. »

« Un plaisir de se rassembler avec ma famille et mes amis. On déguste des plats qui sortent de l'ordinaire. Ce sont des journées inoubliables. »

« Les fêtes de fin d'année sont des moments magiques : j'adore le regard pétillant des enfants quand approche le père Noël. Ce sont des moments précieux. »

« Les repas des fêtes de fin d'année, c'est un repas convivial en famille avec des produits de luxe (foie gras, plateau de fruits de mer). »

« Joie, partage, fête, langouste, foie gras, champagne, volaille aux marrons, bûche glacée. »

« C'est l'occasion de recevoir ses enfants, sa famille, de faire des cadeaux. C'est aussi le moment de déguster ensemble de meilleurs plats. »

« Pour moi, c'est passer une agréable soirée avec sa famille et ses amis auprès d'un bon repas et avec une distribution de cadeaux. »

« Un repas convivial, familial et copieux avec des boissons d'exceptions. Différent des repas du quotidien avec de la couleur et du partage. Une décoration pour l'occasion, une table féérique, on sort les belles assiettes et les beaux couverts. »

« Tradition, festivités, famille, chocolats, cadeaux, invités, plaisir d'offrir, plats spéciaux. »

« Les repas des fêtes de fin d'année, c'est un repas convivial en famille avec des produits de luxe, par exemple du foie gras, un plateau de fruits de mer. »

« Noël, réveillon, Nouvel An, festivités, repas en famille, convivialité, crèche, toasts, Père Noël, champagne, foie gras, caviar, belle table, enfants, cadeaux. »

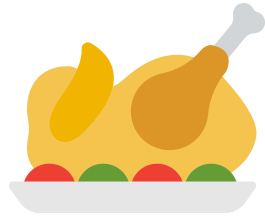
« Consommation, repas de qualité, réunion entre amis et famille, découverte de nouveaux goûts, repas de qualité et différent. »

« C'est voir la famille réunie pour fêter ces événements autour d'un bon repas. »

Pour la majorité des Français, les fêtes de fin d'année sont avant tout l'occasion de partager un moment avec ses proches, la nourriture passant en second plan... quoique les plus jeunes soient plus nombreux à en apprécier avant tout la valeur gastronomique

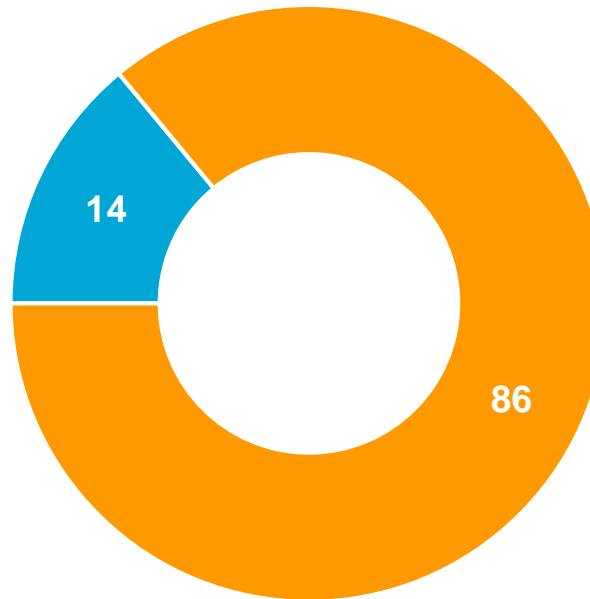
Pour vous, parmi les propositions suivantes, le plus important dans les repas des fêtes de fin d'année, c'est... ?

- À tous, en % -



Avant tout de bien manger

*Moins de 35 ans : 22%
Cadres et profs. lib. : 22%*



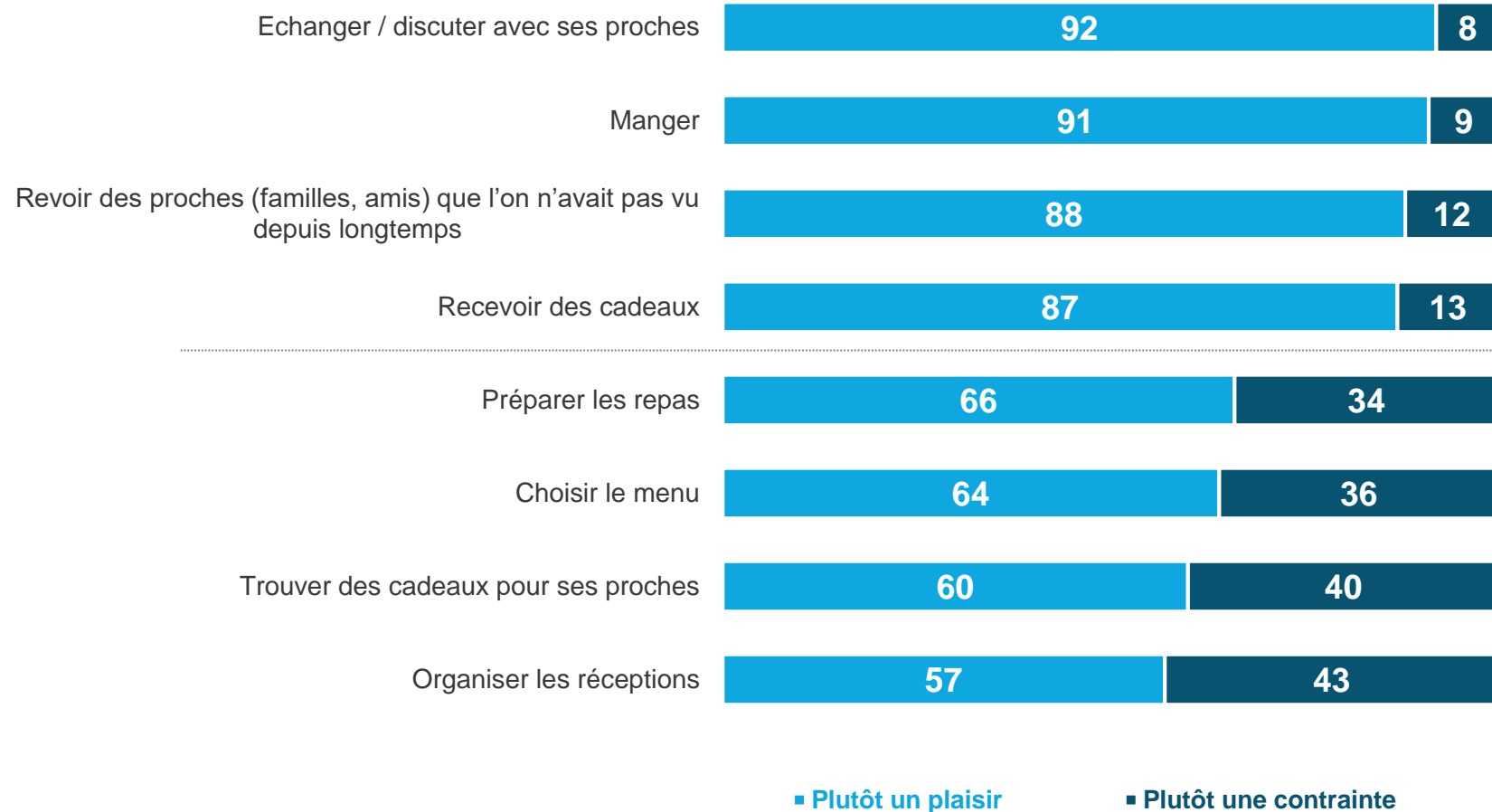
Avant tout de partager un moment avec ses proches

*65 ans et plus : 90%
Personnes qui ont des enfants : 88%*

La plupart des activités effectuées pendant les fêtes sont synonymes de plaisir, surtout lorsqu'on évoque celui de retrouver ses proches ; les éléments liés à l'organisation, des repas notamment, sont perçus comme les plus contraignants... tout comme l'achat de cadeaux pour ses proches

Pour vous, chacun des éléments suivants est-il plutôt un plaisir ou une contrainte lors des fêtes de fin d'année ?

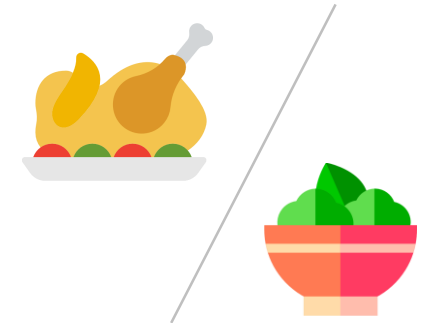
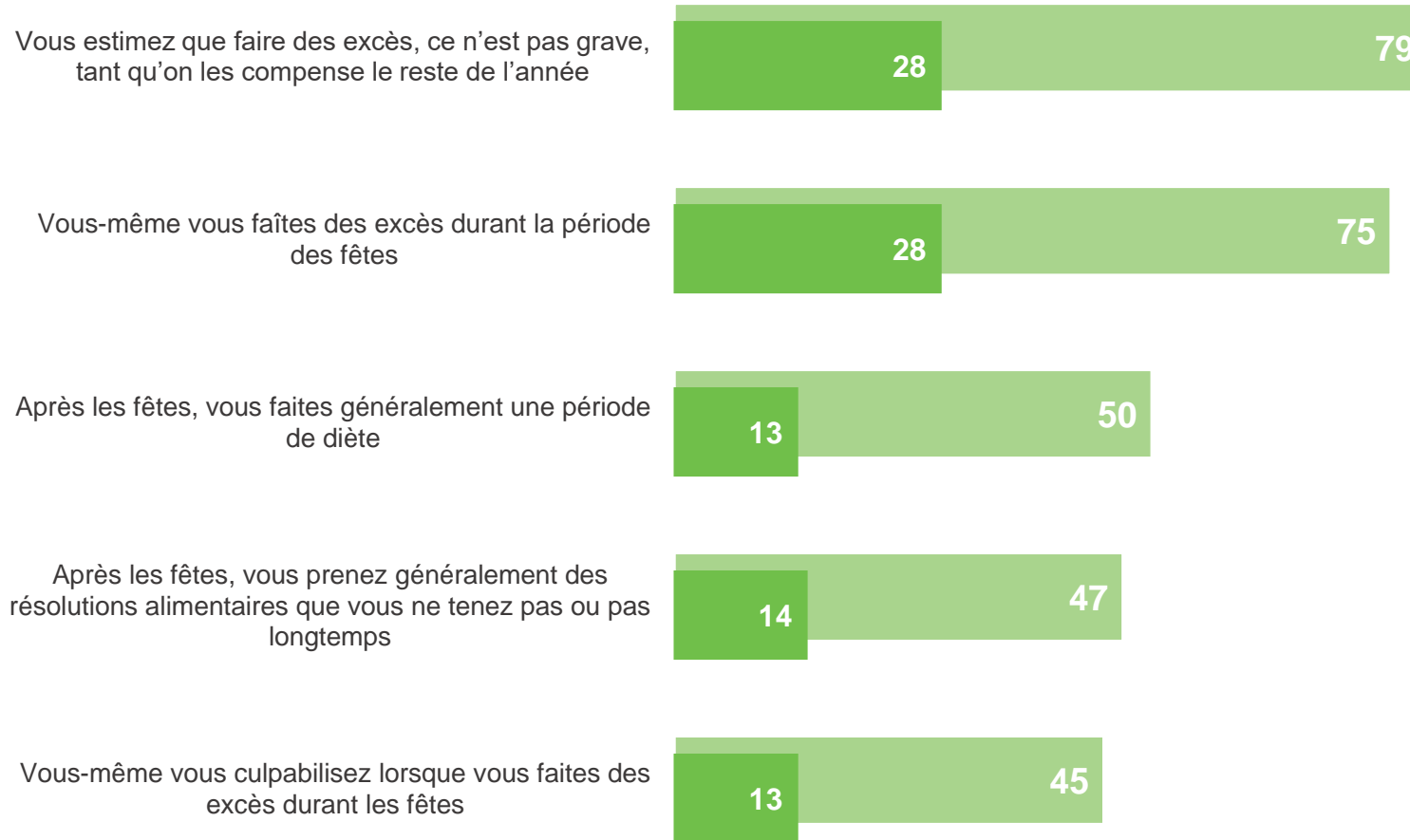
- À tous, en % -



Les excès et les fêtes sont perçus comme allant de pair, les Français estimant qu'ils ne sont pas dramatiques, à condition de les compenser le reste de l'année. Ils sont néanmoins nombreux à culpabiliser et à entrer après les fêtes dans des dynamiques de diète

Chacune des affirmations suivantes sur les excès alimentaires (manger trop, trop riche, etc.) qui sont faits pendant les fêtes correspond-elle bien ou mal à votre situation personnelle ?

- À tous, en % -






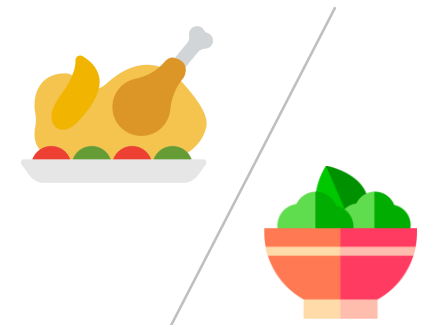
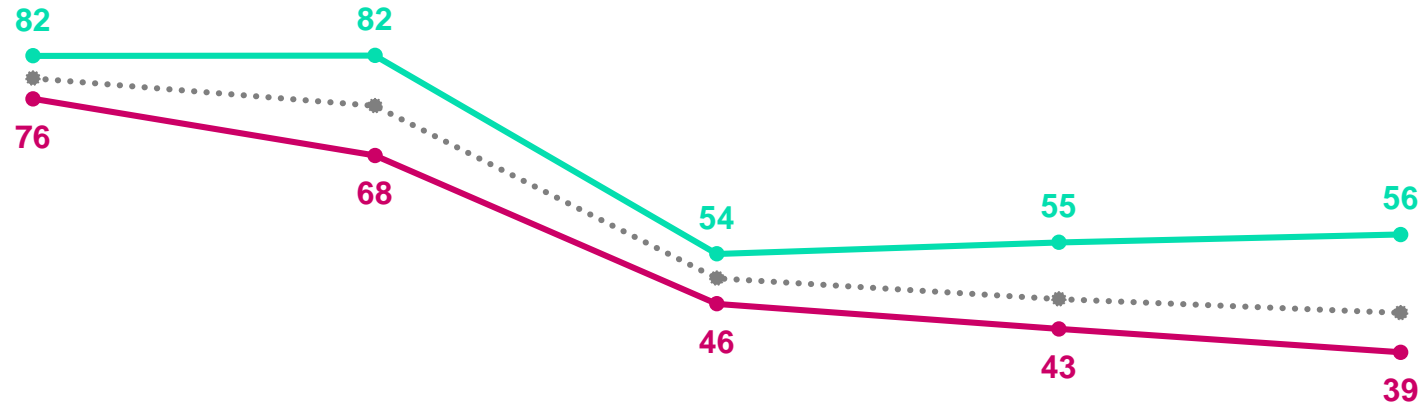
- % de réponses « **Correspond bien** »
- ... dont % de réponses « **Correspond très bien** »

Les plus jeunes, qui estiment faire plus d'excès que leurs aînés durant les fêtes, se montrent également plus nombreux à culpabiliser et à entrer dans des cycles de diète, plus ou moins suivie, après les fêtes

Chacune des affirmations suivantes sur les excès alimentaires (manger trop, trop riche, etc.) qui sont faits pendant les fêtes correspond-elle bien ou mal à votre situation personnelle ?

- À tous, en % de réponses « **Correspond bien** » -

-  Ensemble des Français
-  Moins de 35 ans
-  50 ans et plus



Vous estimez que faire des excès, ce n'est pas grave, tant qu'on les compense le reste de l'année

Vous-même vous faites des excès durant la période des fêtes

Après les fêtes, vous faites généralement une période de diète

Après les fêtes, vous prenez généralement des résolutions alimentaires que vous ne tenez pas ou pas longtemps

Vous-même vous culpabilisez lorsque vous faites des excès durant les fêtes

L'organisation des soirées de fête

- Passage des fêtes perçu comme le plus contraignant : l'organisation des réceptions. Comment les Français passeront-ils donc les fêtes cette année ? Noël apparaît comme une fête éminemment familiale, 76% des Français confirmant passer cette fête en famille, quand le Nouvel an l'est un peu moins : 34% seront en famille ; 35% seront avec des amis ou d'autres personnes de leur entourage.
- La cuisine restant un plaisir à cette période, nombreux sont ceux qui choisiront de cuisiner durant les fêtes : 49% pour Noël, 34% pour la Nouvelle année. Nombreux sont encore ceux qui ne sont pas encore décidés sur la façon dont ils allaient organiser leurs repas durant ces fêtes ou ne sont pas sûrs de les fêter (19% pour Noël ; 34% pour la nouvelle année).



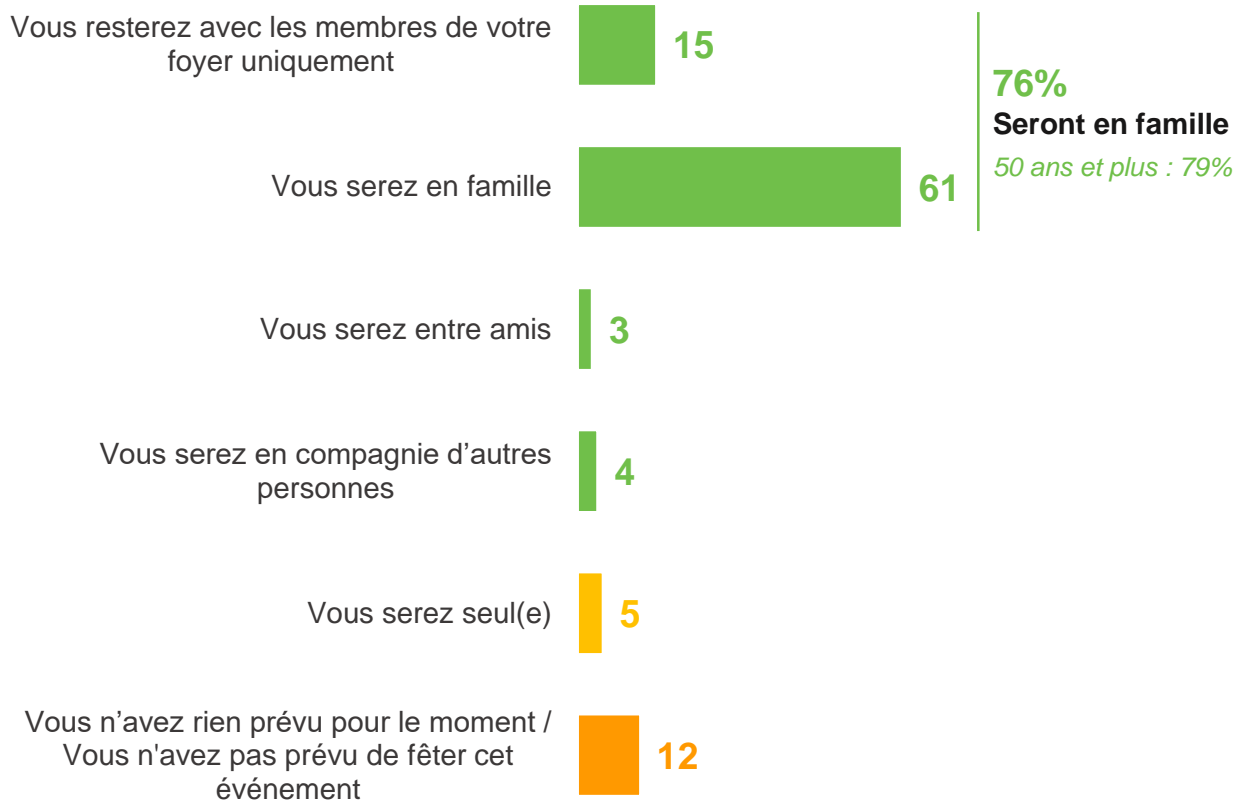
Si les fêtes de Noël sont avant tout une fête de famille, la Nouvelle année est une fête beaucoup plus partagée avec des amis ou d'autres personnes

Avec qui pensez-vous passer les fêtes de fin d'année ?

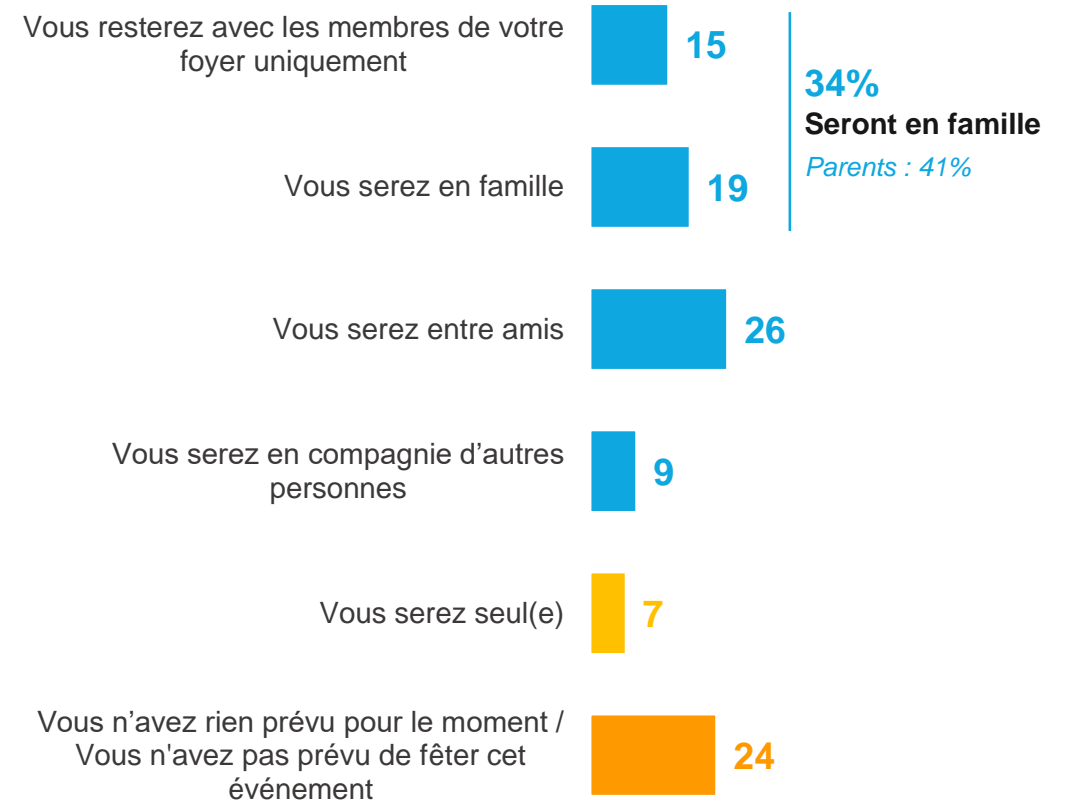
- À tous, en % -



Pour les fêtes de Noël



Pour la nouvelle année



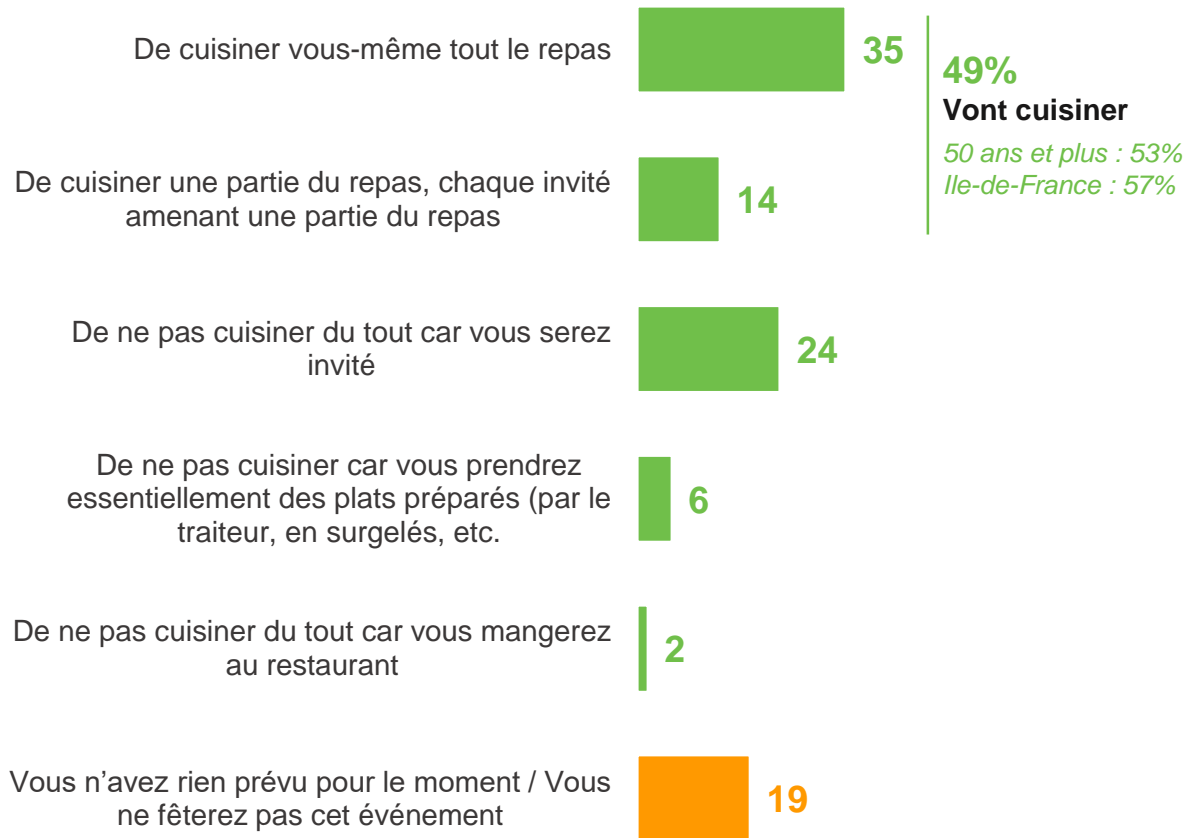
De nombreux Français ne sont pas encore fixés sur leur organisation pour les fêtes, notamment pour la nouvelle année, la plupart indiquent qu'ils vont cuisiner eux-mêmes, à Noël surtout

Et pour les repas des fêtes, cette année, vous avez prévu... ?

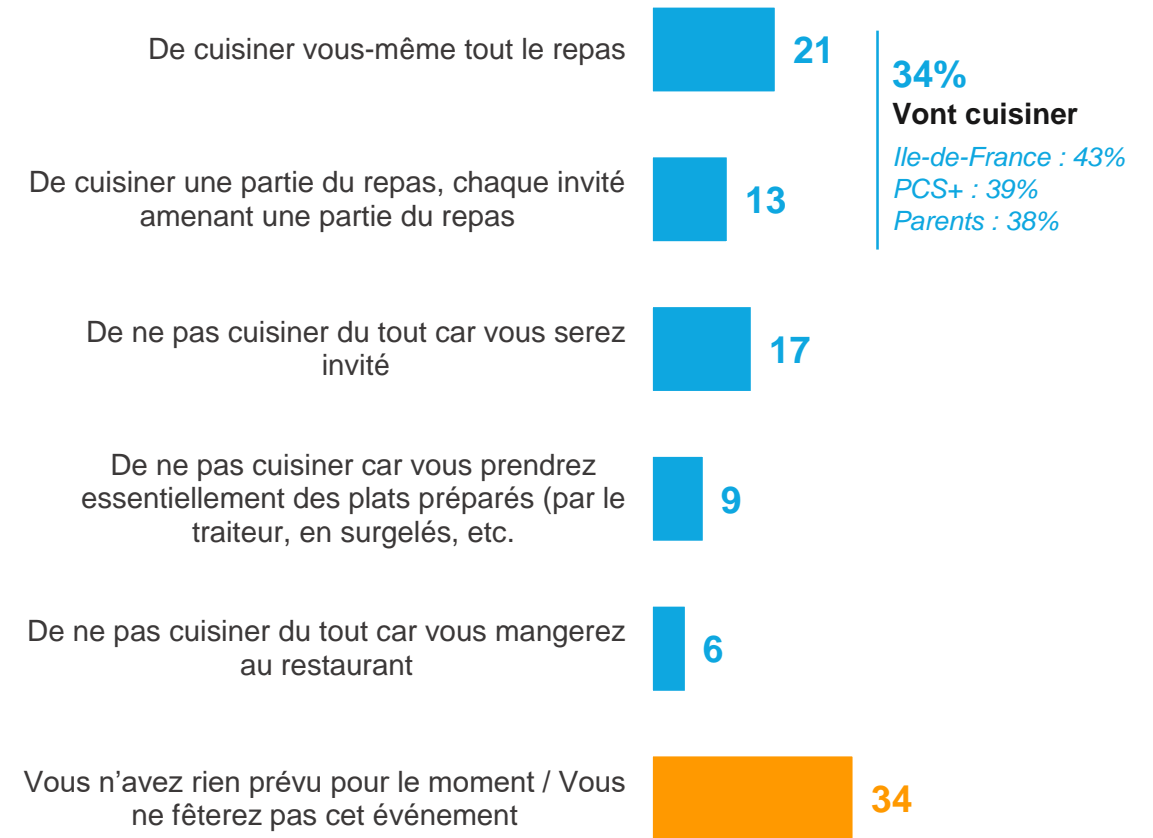
- À tous, en % -



Pour les fêtes de Noël



Pour la nouvelle année



Fêtes et budget, négocier les excès, sans pour autant aller vers un ralentissement

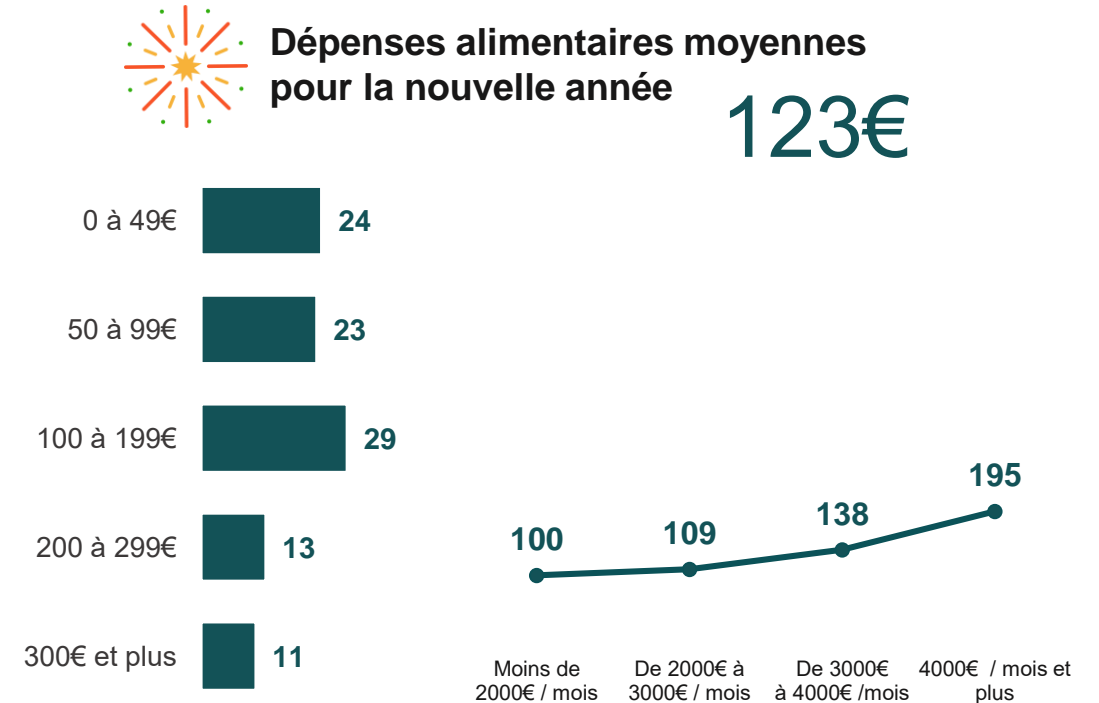
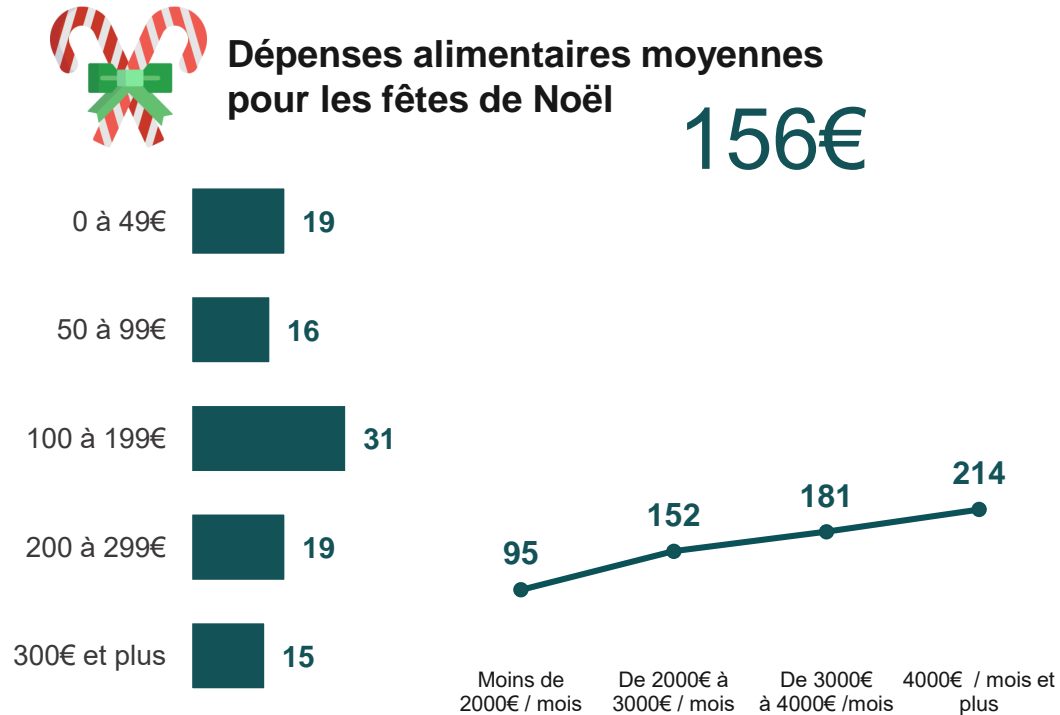
- En moyenne, les Français estiment qu'ils vont consacrer un budget de 279€ pour les repas des fêtes, une dépense un peu plus importante étant prévue pour Noël (156€), que pour la Nouvelle année (123€), qui varie assez largement selon les ressources du foyer. Par rapport aux autres périodes de l'année, les Français confirment dépenser plus, tout en veillant à ne pas dépasser certaines limites (58%). Ils ne sont que 16% à indiquer dépenser sans compter, les autres indiquent plutôt ne rien changer à leurs dépenses durant cette période (26%).
- Pour chercher au maximum à réduire leurs dépenses, les Français adoptent de nombreuses stratégies, en premier lieu, celle consistant à cuisiner la plupart des plats eux-mêmes (42%), à partir de recettes qui ne coûtent pas cher à réaliser (23%) et de produits achetés en avance pour bénéficier des meilleurs prix (34%). Des méthodes employées notamment par les femmes. Les plus jeunes, de leur côté, sont plus nombreux que la moyenne à avoir recours à des stratégies de collectivisation des frais (17% contre 12% en moyenne).
- Si les Français cherchent à réduire leurs dépenses, ils ne vont pas pour autant vers un ralentissement de leur consommation durant cette période. 24% seulement (notamment en Ile-de-France ; 30%) ont le sentiment de moins dépenser qu'il y a 5 ans, quand 36% pensent consommer plus et 40% n'avoir rien changé. La période des fêtes apparaît ainsi comme un moment où la responsabilité est légèrement mise entre parenthèses, les Français privilégiant un bon rapport qualité-prix au caractère responsable des produits (67%), 49% reconnaissant qu'il est difficile durant cette période de faire attention aux produits que l'on consomme. Pour la plupart, cela ne gêne pas pour autant l'esprit des fêtes, 62% estimant que les nouveaux enjeux environnementaux et sociaux ne rendent ni plus ni moins facile d'organiser les repas de fêtes.



Pour les fêtes de Noël, les Français anticipent de dépenser en moyenne un peu plus de 150 €, consacrant un budget légèrement inférieur (123€), pour la nouvelle année

En moyenne, à combien estimez-vous le budget que vous allez consacrer aux dépenses alimentaires pour les fêtes de fin d'année ?

- À tous, en % -



En moyenne, les Français estiment que leurs dépenses alimentaires durant les fêtes leur coûteront **279€**

La majeure partie des Français estiment qu'ils consacrent un budget plus conséquent mais contrôlé à leurs repas pendant les fêtes que pendant le reste de l'année, une perception influencée largement par les revenus du foyer

Par rapport au reste de l'année, quelle attitude se rapproche le plus de celle que vous adoptez quant au budget que vous consacrez aux repas pendant la période des fêtes ?

- À tous, en % -



Vous dépensez sans compter, pour les fêtes, le plus important est de se faire plaisir

16

Hommes : 22%
Moins de 35 ans : 31%
PCS+ : 22%
Parents : 24%
Revenus du foyer > à 4000€ : 23%

Vous dépensez plus que d'habitude, tout en veillant à ne pas dépasser certaines limites

58

Femmes : 62%
65 ans et plus : 63%
Revenus du foyer de 2000€ à 4000€ : 65%

Vous ne dépensez pas plus que d'habitude, vous consommez dans la limite de votre budget

26

50 ans et plus : 30%
Vivent seuls : 36%
Revenus du foyer < à 2000€ : 34%
Personnes qui ne savent pas avec qui elles passeront les fêtes ou si elles les fêterons (Noël : 37% ; Nouvel an : 32%)

Chercher à cuisiner soi-même, trouver des recettes qui ne coûtent pas cher et acheter en avance pour bénéficier des meilleurs prix, sont les principales stratégies pour dépenser moins durant la période des fêtes

Pour les repas pendant la période des fêtes, quelles sont toutes les stratégies que vous employez pour dépenser moins ?

Plusieurs réponses possibles

- À tous, en % -

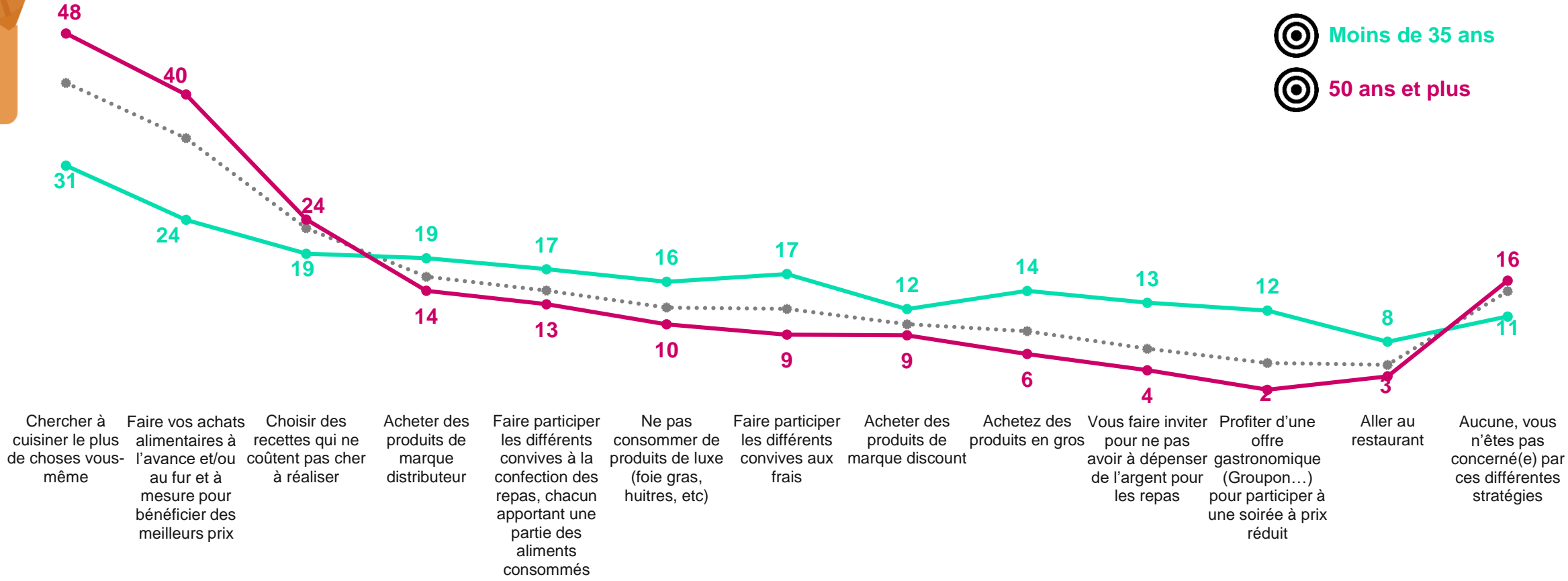
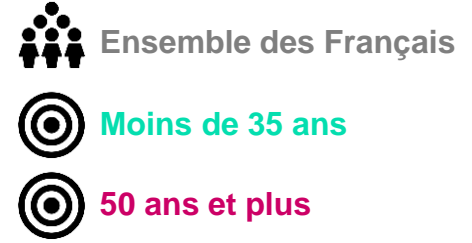


Des stratégies différentes selon les âges ? Alors que les plus âgés favorisent le fait-maison et les achats en avance, les plus jeunes mettent en avant la préparation collective des repas, les offres de gros, distributeurs ou discount... Voir l'idée de se faire inviter pour ne rien dépenser

Pour les repas pendant la période des fêtes, quelles sont toutes les stratégies que vous employez pour dépenser moins ?

Plusieurs réponses possibles

- À tous, en % -



Plus d'un tiers des Français estiment dépenser plus aujourd'hui qu'il y a 5 ans pour leurs dépenses alimentaires

Et pour les courses alimentaires que vous faites durant les fêtes aujourd'hui, avez-vous le sentiment de dépenser plus, moins, ou ni plus ni moins qu'il y a 5 ans ?

- À tous, en % -



Plus qu'il y a 5 ans



36

Ont le sentiment de dépenser sans compter durant les fêtes : 52%

Ni plus ni moins qu'il y a 5 ans



40

*50-64 ans : 48%
Province : 41%*

Moins qu'il y a 5 ans



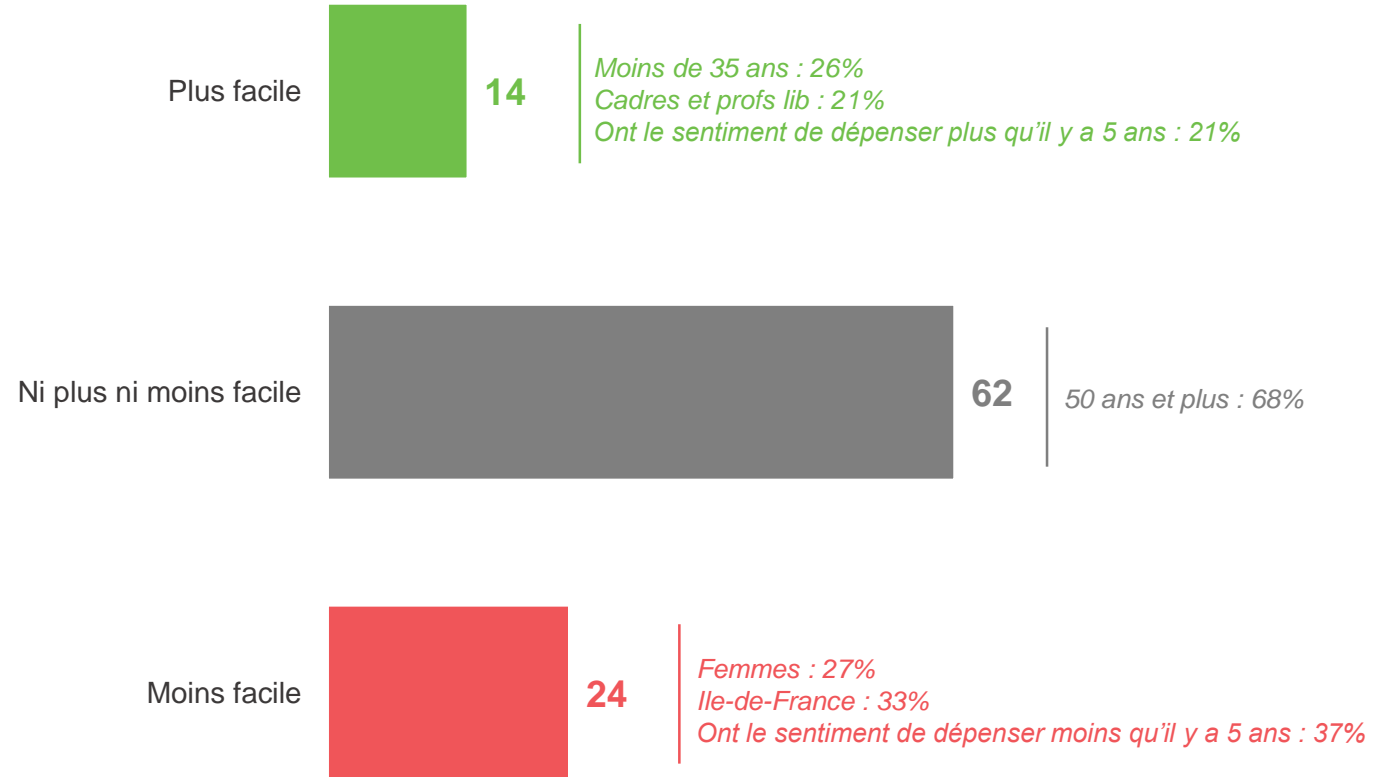
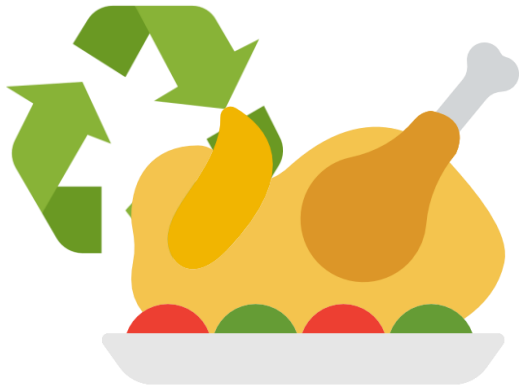
24

*Ile-de-France : 30%
Estiment que les enjeux sociaux et environnementaux rendent plus difficile d'organiser les repas de fête : 37%*

La plupart des Français estiment que malgré les nouveaux enjeux de consommation aujourd'hui, il n'est ni plus ni moins difficile qu'auparavant d'organiser des repas de fêtes, ce dont s'inquiètent plutôt les femmes et les habitants d'Ile-de-France

Aujourd'hui, face à tous les enjeux de consommation qui se présentent (manger sain, bio, en réduisant la viande, sans pesticides, local, responsable, etc.), est-il pour vous plus, moins ou ni plus ni moins facile qu'auparavant d'organiser des repas de fêtes ?

- À tous, en % -



Pendant les fêtes, l'essentiel étant de se faire plaisir, les enjeux de consommation responsable ont tendance à se retrouver au second plan par rapport aux enjeux qualité prix ; les Français confirment pour près de la moitié d'entre eux qu'il est difficile, pendant les fêtes, de faire attention aux types de produits que l'on consomme

Êtes-vous d'accord ou pas d'accord avec ces différentes affirmations concernant les repas des fêtes ?

- À tous, en % -



Pendant les fêtes, les repas visent avant tout à se faire plaisir



Pendant les fêtes, pour les repas, vous privilégiez un bon rapport qualité-prix aux autres enjeux de consommation (bio, local, responsable)



Il est difficile pendant les fêtes de faire attention aux types de produits que l'on consomme (bio, local, responsable)



Avec les différents régimes alimentaires de chacun, il est difficile de trouver des plats pour satisfaire tout le monde



● % de réponses « D'accord »
● ... dont % de réponses « Tout à fait d'accord »



Produits alimentaires : des cadeaux privilégiés

- Près de 6 Français sur 10 (59%) déclarent qu'ils ont l'intention d'offrir des cadeaux autour de l'alimentation pour les fêtes, qu'il s'agisse de denrées alimentaires (paniers garnis, chocolats, etc. ; 55%) ou de sorties au restaurant (30%). Ces cadeaux liés à l'alimentation seront surtout privilégiés par les plus jeunes (71%) et les habitants d'Ile-de-France (71%).
- Pourquoi un tel engouement pour ce type de cadeau ? Parmi les principales raisons évoquées par les Français, la certitude de faire plaisir (49%) domine largement. Ce sont également des cadeaux qu'ils considèrent comme plus utiles (30%) voire plus responsables (21%) que d'autres. Si le prix est souvent un enjeu majeur, ce n'est pas le cas pour les cadeaux alimentaires, que seuls 14% choisissent principalement parce qu'ils sont moins chers que d'autres. Par contre, 20% confient qu'ils offrent essentiellement ce type de cadeaux lorsqu'ils n'ont pas d'autres idées...



Les produits alimentaires, stars des fêtes ? Parmi les différents cadeaux qu'ils comptent offrir, près de 6 Français sur 10 confient qu'ils offriront des produits ou des sorties autour de l'alimentation à leurs proches

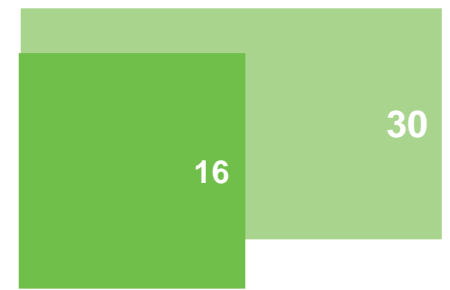
A l'occasion des fêtes, avez-vous l'intention d'offrir comme cadeaux des produits alimentaires à vos proches ?

- À tous, en % -

Des produits alimentaires (paniers garnis, chocolats, produits du terroir, gâteaux, etc.)



Des sorties / invitations au restaurant



59%
des Français ont l'intention d'offrir des produits alimentaires à leurs proches

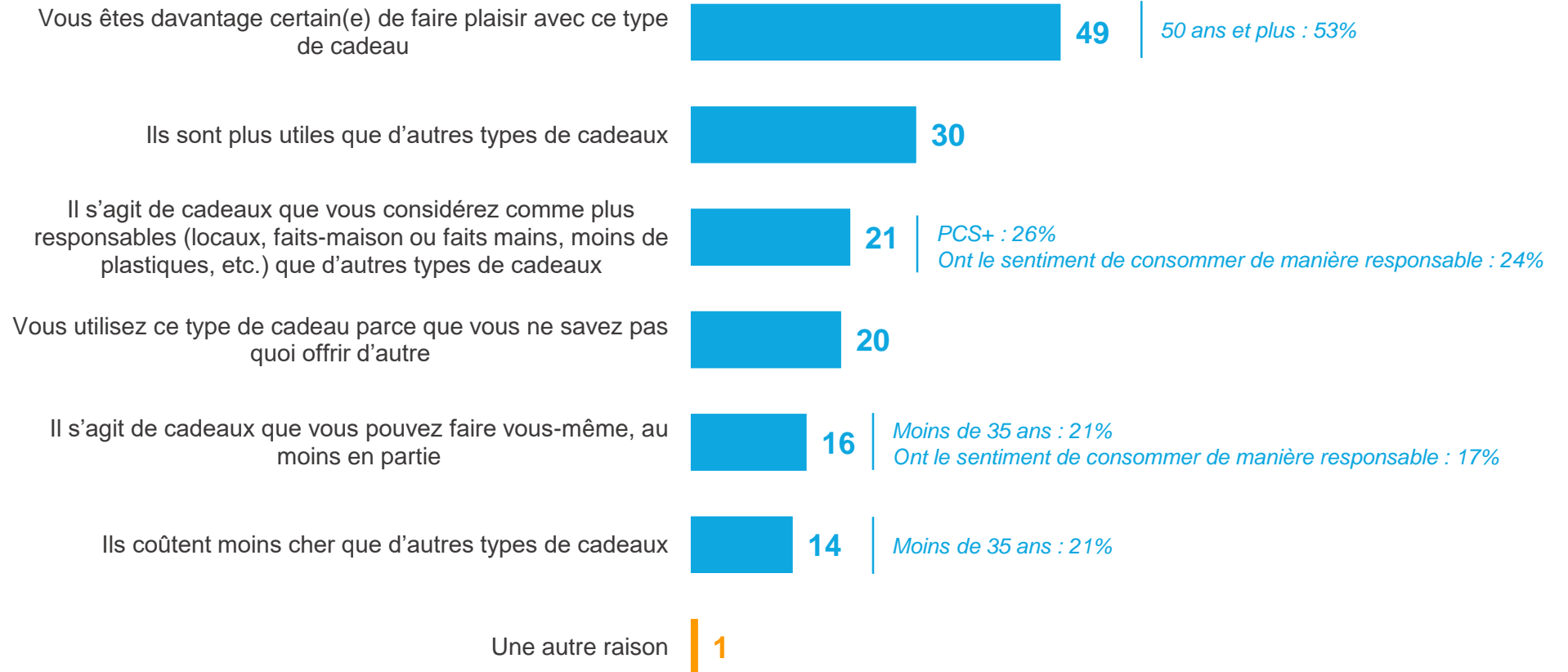
Moins de 35 ans : 71%
Ile de France : 71%
PCS+ : 67%

- % de réponses « Oui »
- ... dont % de réponses « Oui, à plusieurs personnes »

Les Français qui offriront des cadeaux liés à l'alimentation pour les fêtes les choisiront essentiellement parce qu'il s'agit d'un type de cadeau avec lequel il sont sûrs de faire plaisir et qu'ils considèrent comme plus utiles que les autres ; en mineur, il s'agit également de cadeaux qui sont considérés comme plus responsables, voire moins chers, notamment pour les plus jeunes

Et quelles sont les principales raisons pour lesquelles vous avez l'intention d'offrir à certains de vos proches des produits alimentaires ?

- À ceux qui ont l'intention d'offrir des produits alimentaires ou des invitations au restaurant pour les fêtes, en % -



Contacts

Merci de noter que toute **diffusion de ces résultats** doit être accompagnée des éléments techniques suivants :
le **nom de l'institut**, le **nom du commanditaire de l'étude**,
la **méthode d'enquête**, les **dates de réalisation** et la **taille de l'échantillon**.

Suivez l'actualité de Harris Interactive sur :



www.harris-interactive.com



[Facebook](#)



[Twitter](#)



[LinkedIn](#)

Contacts Harris Interactive en France :

Jean-Daniel Lévy – Directeur du Département Politique & Opinion - 01 44 87 60 30 - jdlevy@harrisinteractive.fr

Laurence Lavernhe – Responsable de la communication - 01 44 87 60 94 - 01 44 87 60 30 - llavernhe@harrisinteractive.fr

ahead of what's next