

les **zooms** 2019

de L'Observatoire Cetelem

Thème 4 : Dis-moi ce que tu manges...

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

Rapport consolidé

Décembre 2019

Magalie Gérard, Directrice adjointe du Département Politique – Opinion

Morgane Hauser, Chef de groupe au Département Politique – Opinion

Sommaire

| | |
|--|-------------|
| Méthodologie d'enquête | P.3 |
| L'alimentation, un plaisir du quotidien et une grande importance dans la vie | P.5 |
| Dans l'alimentation, une grande place perdue pour la transmission, le partage et le fait maison | P.9 |
| L'alimentation aujourd'hui : des enjeux multiples et contradictoires | P.15 |
| Nouvelles pratiques alimentaires : vers une alimentation plus responsable ? | P.20 |
| Les repas de fête, une parenthèse dans les enjeux alimentaires au quotidien ? | P.24 |
| Faire plaisir et se faire plaisir, l'essence des repas de fête | P.29 |



Méthodologie d'enquête



Trois enquêtes réalisées **en ligne** :

La place de l'alimentation dans la vie des Français

Réalisée du 22 au 24 octobre 2019

Santé, environnement, une alimentation sous contrôle ?

Réalisée du 6 au 8 novembre 2019

Les repas des fêtes : comment allier festivités et contraintes ?

Réalisée du 26 au 28 novembre 2019



Échantillons respectifs de **1028, 1074 et 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 |

L'alimentation, un plaisir du quotidien et une grande importance dans la vie



Les Français confirment les clichés à leur égard : convaincus que la nourriture occupe une grande place dans leur culture collective, ils soutiennent l'importance qu'ils lui donnent, au quotidien, dans leur propre vie

Et diriez-vous que la nourriture occupe une place importante ou pas importante au quotidien... ?

- À tous, en % -

Dans la vie des Français de manière générale

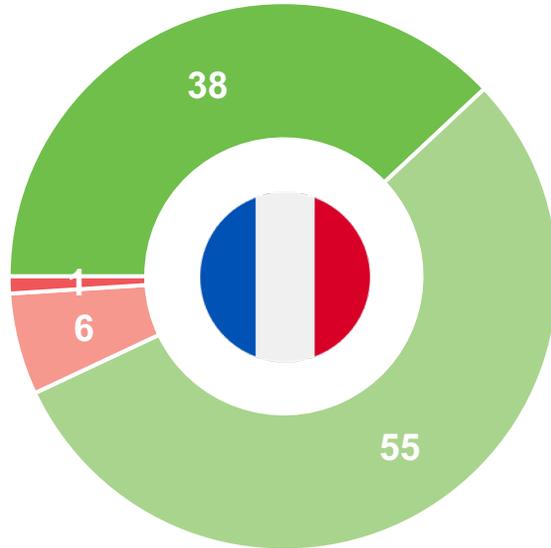
Une place importante : 93%

... dont une place très importante : 38%

Moins de 35 ans : 41%

Ile-de-France : 48%

Catégories populaires : 43%



Une place pas importante : 7%

■ Une place très importante

■ Une place plutôt importante

Dans votre vie à vous

Une place importante : 90%

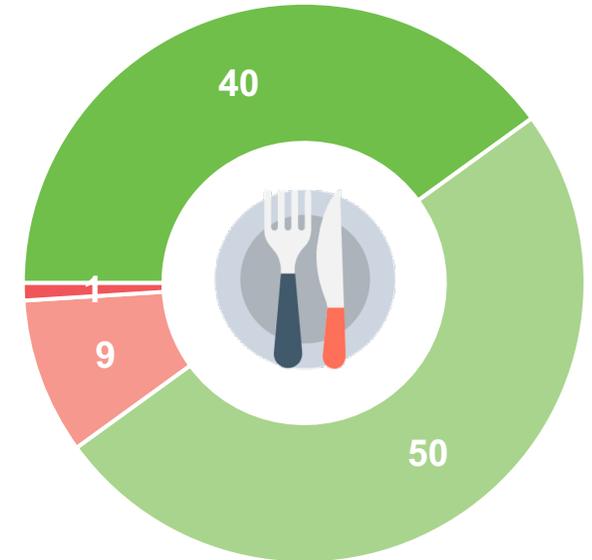
... dont une place très importante : 40%

Moins de 35 ans : 45%

Ile-de-France : 48%

Cadres et profs. lib. : 48%

Diplôme > à Bac + 2 : 47%



Une place pas importante : 10%

65 ans et plus : 14%

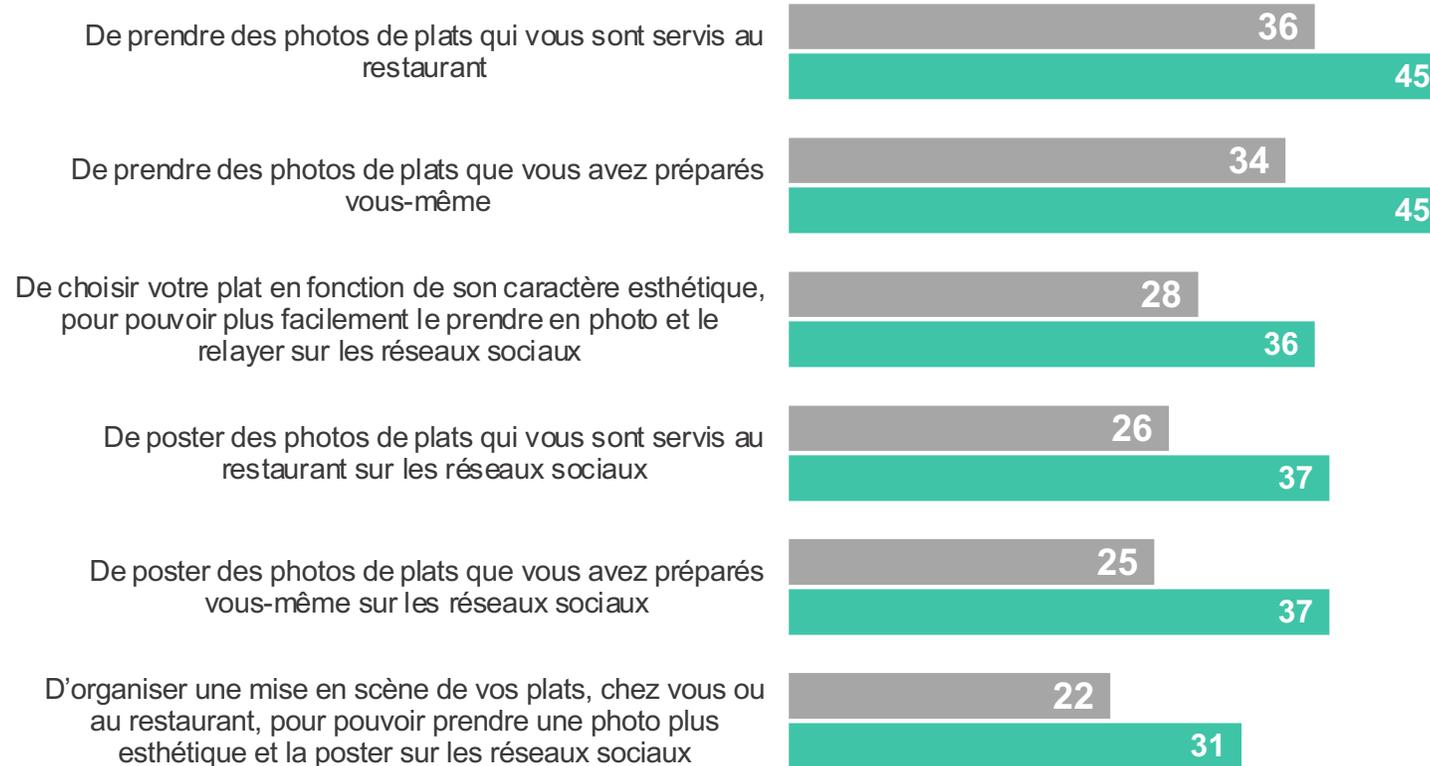
■ Une place plutôt pas importante

■ Une place pas du tout importante

La tendance insta-food installée chez les Français ? Près d'un tiers déclarent prendre régulièrement des photos de leurs plats, au restaurant, ou chez eux, bien plus encore chez les plus jeunes

Vous-même, vous arrive-t-il... ?

- À tous, en % de réponses « Souvent/De temps en temps » -



**Dans l'alimentation, une grande place perdue
pour la transmission, le partage et le fait
maison**

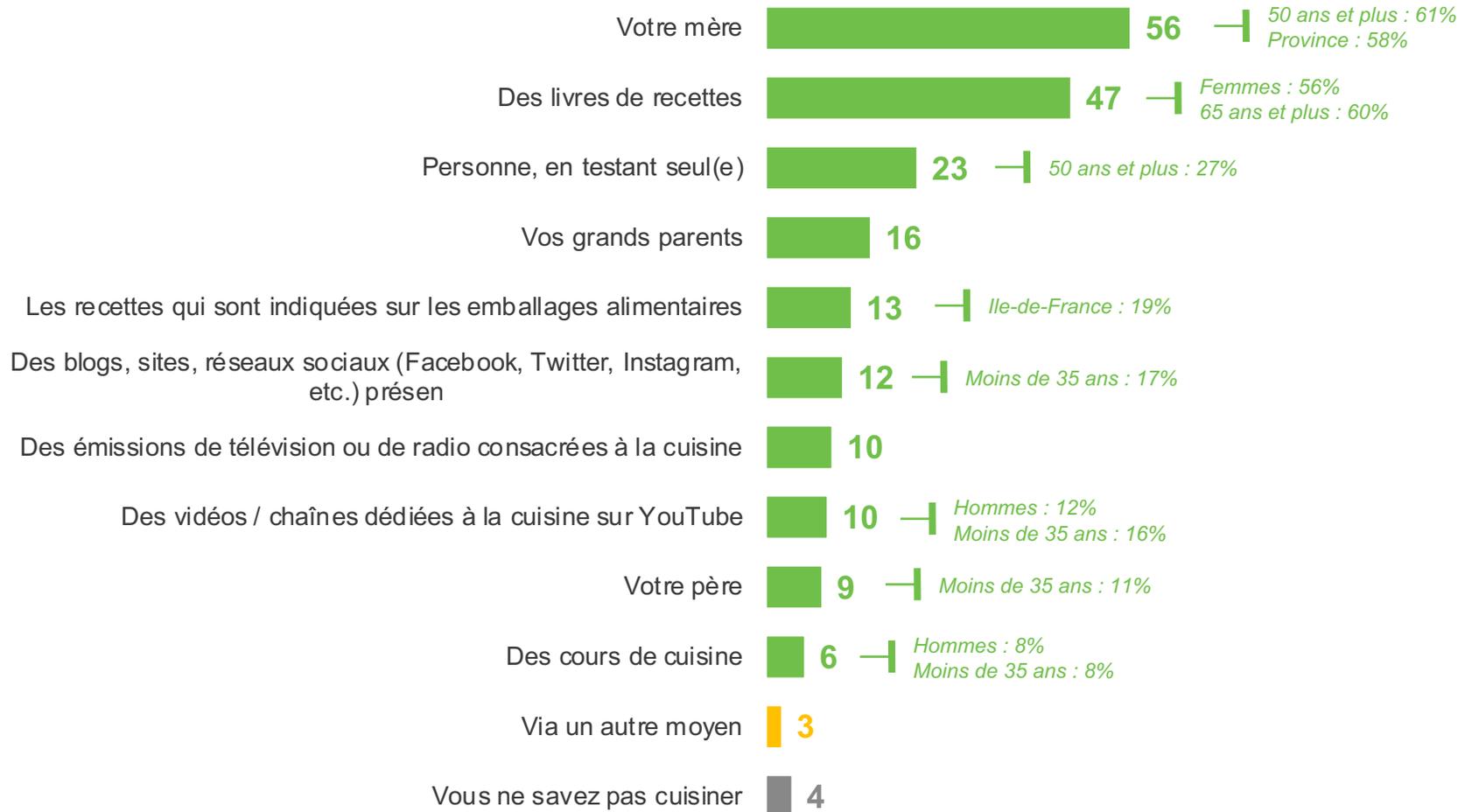


La plupart des Français expliquent avoir surtout appris à cuisiner auprès de leur mère, dans des livres de recettes ou en faisant leurs propres expériences ; les plus jeunes, s'ils suivent ces mêmes tendances, font également la part belle aux réseaux sociaux

Personnellement, diriez-vous que vous avez appris à cuisiner principalement avec... ?

Trois réponses possibles

- À tous, en % -



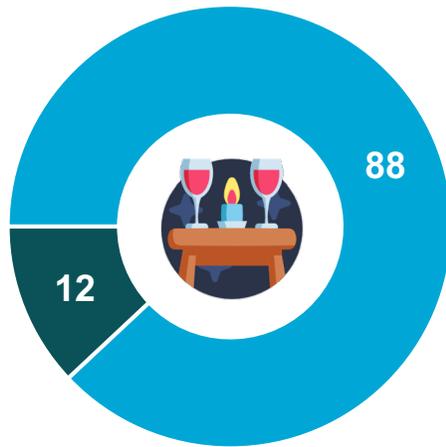
Malgré l'émergence de nouvelles habitudes, notamment chez les Français les plus jeunes, l'organisation traditionnelle des repas persiste au sein des foyers

Généralement, dans votre foyer, vous prenez les repas... ?

- À ceux qui habitent à plusieurs dans leur foyer, en % -

Ensemble, en même temps que les autres membres de votre foyer

50 ans et plus : 93%

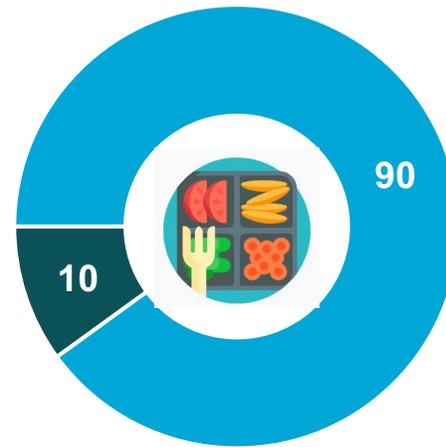


Séparément, chacun selon son propre emploi du temps

Moins de 35 ans : 17%
Actifs : 16%
Avec enfants : 15%

Communs, vous mangez tous la même chose, que vous le mangiez ensemble ou non

50 ans et plus : 94%
Province : 91%

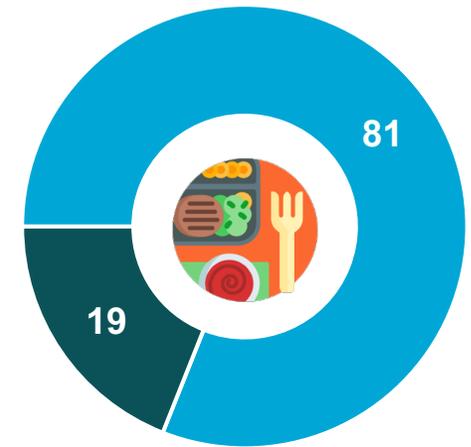


Différents, chacun mange ce qu'il veut, ce qu'il se prépare lui-même

Moins de 35 ans : 14%
Ile-de-France : 17%
Actifs : 12%

Autour de la table

50 ans et plus : 87%
Couples sans enfants : 84%



Devant la télévision, l'ordinateur ou un autre type de divertissement

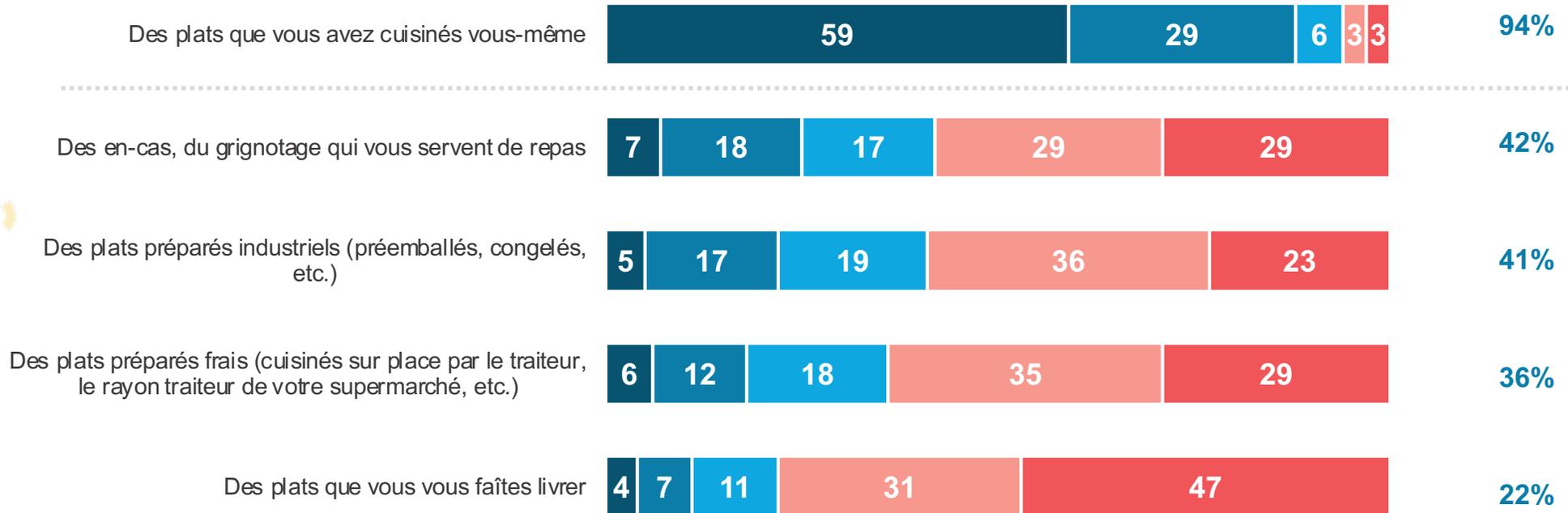
Moins de 35 ans : 26%
Actifs : 22%
N'ont pas le sentiment de consommer de manière responsable : 33%

Les Français ont majoritairement le sentiment de consommer chez eux des repas qu'ils ont cuisinés eux-mêmes, 42% ayant recours au moins une fois par semaine à des solutions de grignotage ou à des plats préparés industriels

Chez vous (en dehors des moments où vous mangez à l'extérieur), en moyenne, à quelle fréquence consommez-vous... ?

- À tous, en % -

Au moins une fois par semaine



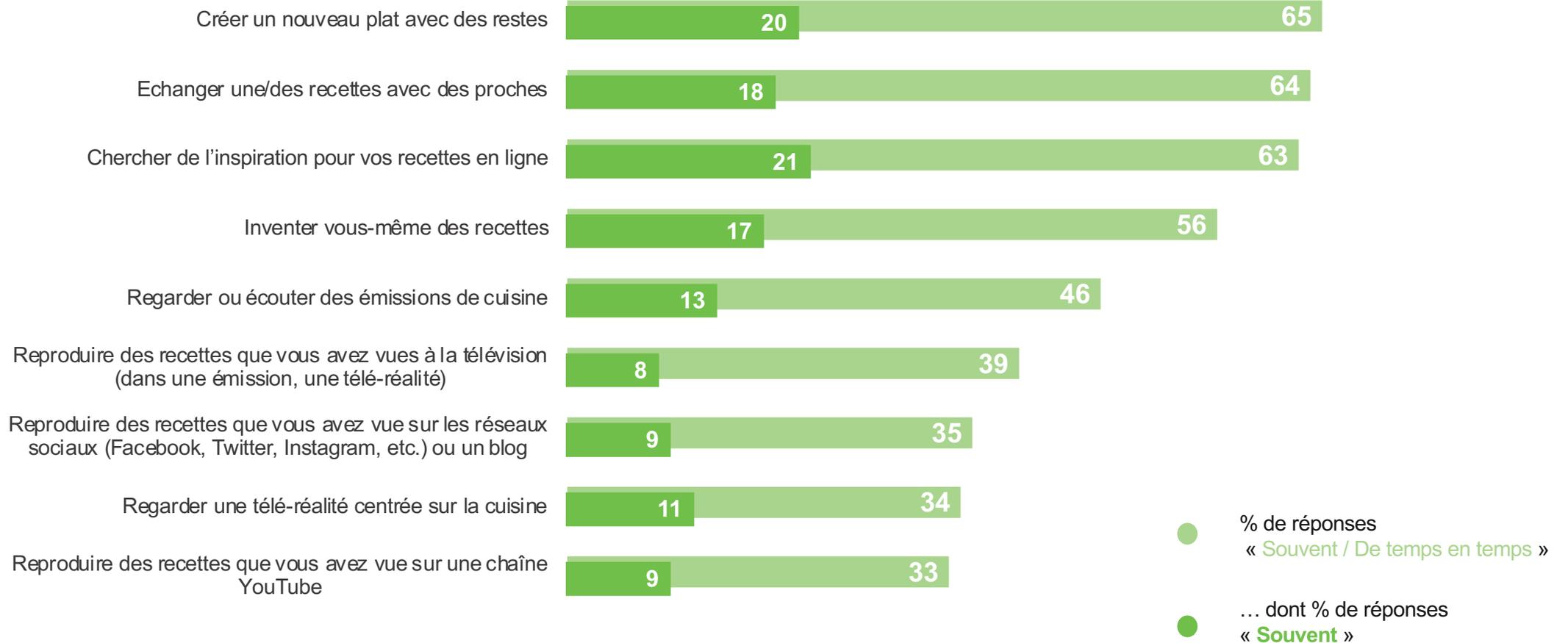
■ Tous les jours ou presque ■ Plusieurs fois dans la semaine ■ Une fois dans la semaine ■ Moins souvent ■ Jamais



Les Français se montrent créatifs et indiquent fréquemment créer des plats à partir de restes ou inventer eux-mêmes des recettes ; lorsqu'ils cherchent l'inspiration, ils privilégient les échanges avec leurs proches ou les recherches sur Internet

Diriez-vous que vous effectuez chacune des actions suivantes, souvent, de temps en temps, rarement ou jamais ?

- À tous, en % de réponses « Souvent / De temps en temps » -



Les Français déclarent dépenser en moyenne 324€ par mois pour leurs courses alimentaires, 101€ pour leurs autres dépenses alimentaires (restaurant, livraison à domicile, etc)

Chaque mois, quel budget estimez-vous consacrer en moyenne... ?

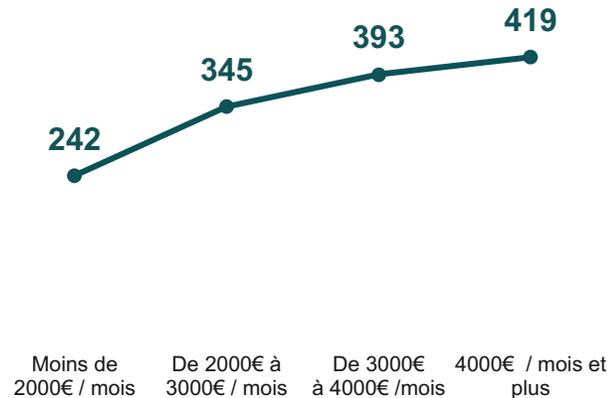
- À tous, en % -



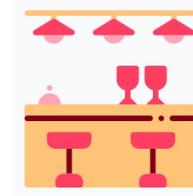
Dépenses moyennes courses alimentaires

324 €/mois

50 ans et plus : 362€/mois
Cadres et professions libérales : 366,6€/mois
Couples avec enfants : 388,4€/mois



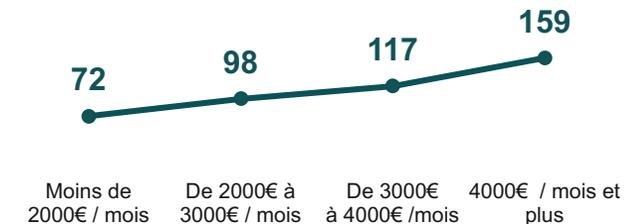
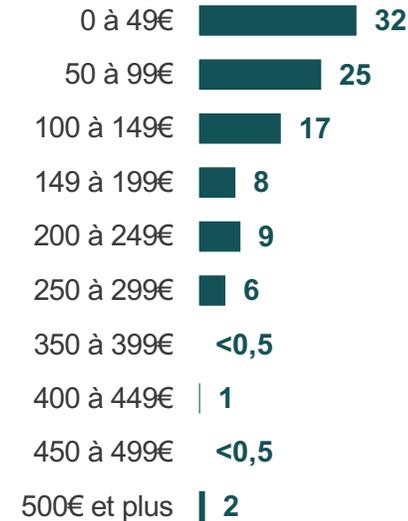
Revenus mensuels du foyer



Autres dépenses alimentaires moyennes (sorties au restaurant, livraison de repas à domicile, etc.)

101 €/mois

Catégories aisées : 130,7€/mois, dont Cadres et professions libérales : 141,9€/mois
Couples avec enfants : 119,6€/mois



Revenus mensuels du foyer

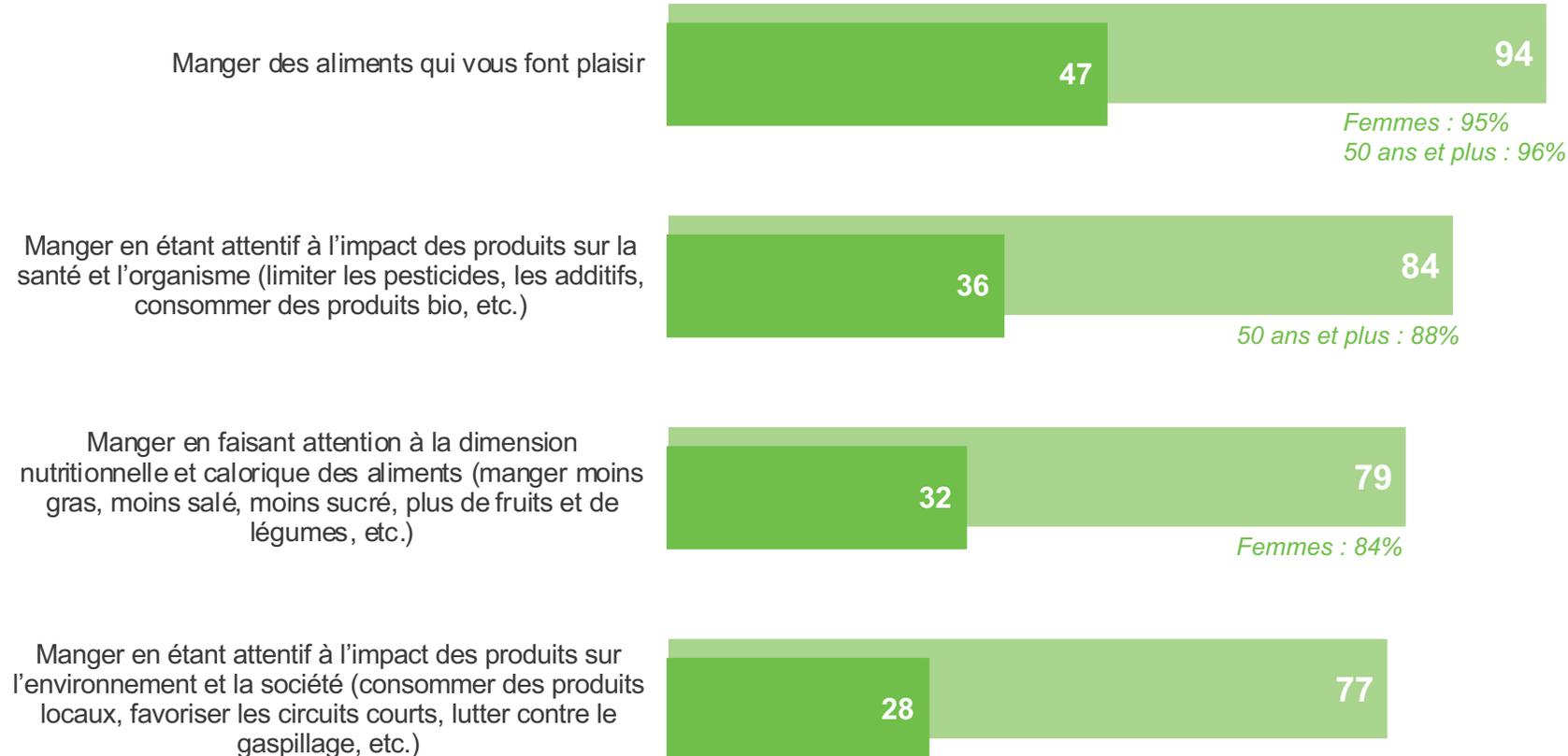
L'alimentation aujourd'hui : des enjeux multiples et contradictoires



Au quotidien, les Français estiment en premier lieu faire attention à allier plaisir et santé, en consommant des produits dont l'impact sur l'organisme est bénéfique

Et au quotidien, diriez-vous que vous faites personnellement attention à chacune de ces dimensions au sein de votre alimentation ?

- À tous, en % -



- % de réponses
« Beaucoup / Assez attention »
- ... dont % de réponses
« Beaucoup attention »



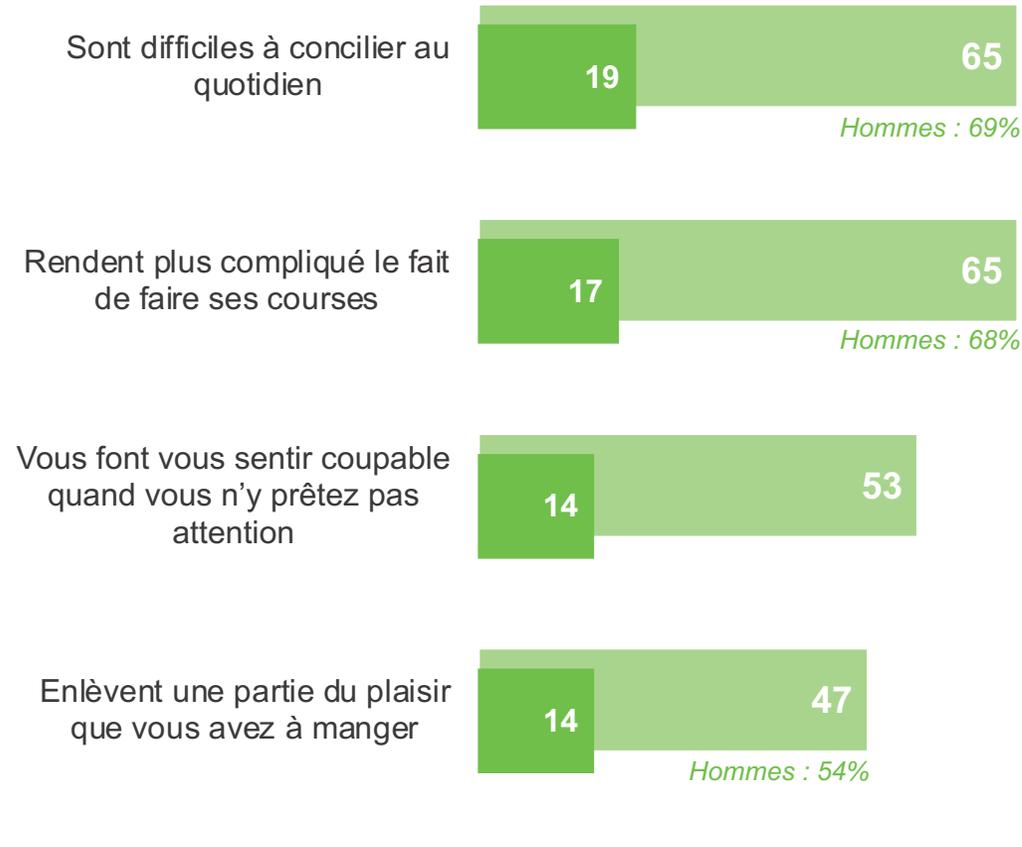
La multiplication des recommandations alimentaires, perçues comme difficiles à concilier au quotidien, rend aujourd'hui plus complexe le rapport des Français à la nourriture : il est devenu plus difficile de faire ses courses ou d'essayer de déculpabiliser ses achats

Vous-mêmes, estimez-vous que ces différentes recommandations... ?

- À tous, en % -



Il existe aujourd'hui de nombreuses recommandations à l'égard de l'alimentation. Il est ainsi conseillé, à la fois de se faire plaisir ; de faire attention à la qualité nutritionnelle et calorique des produits (ne pas manger trop gras, trop salé, trop sucré, etc.) ; de faire attention à l'impact de la composition des produits sur la santé (limiter les pesticides, les additifs, consommer des produits bio, etc.) ; et de faire attention à l'impact des produits sur les enjeux d'environnement et de société (consommer des produits locaux, favoriser les circuits courts, lutter contre le gaspillage, réduire la consommation de viande, etc.)

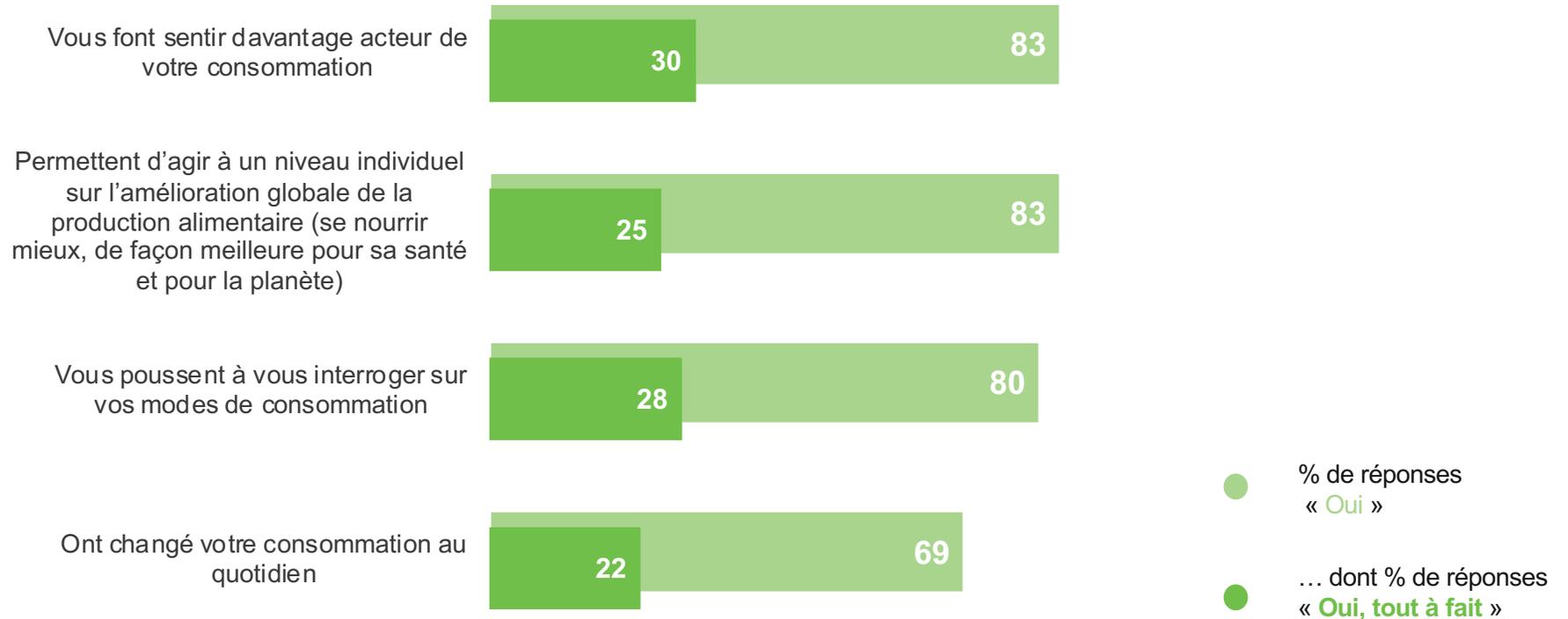


Néanmoins, les différentes recommandations alimentaires qui sont faites aux Français ont pour conséquence de les interroger davantage sur leurs modes de consommation et de les rendre davantage acteurs, plus d'un tiers estimant avoir grâce à elles changé leur consommation

Et plus précisément, diriez-vous que ces différentes recommandations concernant l'alimentation... ?

- À tous, en % -

Nous évoquons toujours les différentes recommandations qui existent à l'égard de l'alimentation. Il est ainsi conseillé, à la fois de se faire plaisir ; de faire attention à la qualité nutritionnelle et calorique des produits (ne pas manger trop gras, trop salé, trop sucré, etc.) ; de faire attention à l'impact de la composition des produits sur la santé (limiter les pesticides, les additifs, consommer des produits bio, etc.) ; et de faire attention à l'impact des produits sur les enjeux d'environnement et de société (consommer des produits locaux, favoriser les circuits courts, lutter contre le gaspillage, réduire la consommation de viande, etc.)



Au final, les Français perçoivent plutôt les différentes recommandations qui leur sont faites sur leurs comportements alimentaires comme une force pour les consommateurs qui peuvent s'alimenter en étant mieux informés

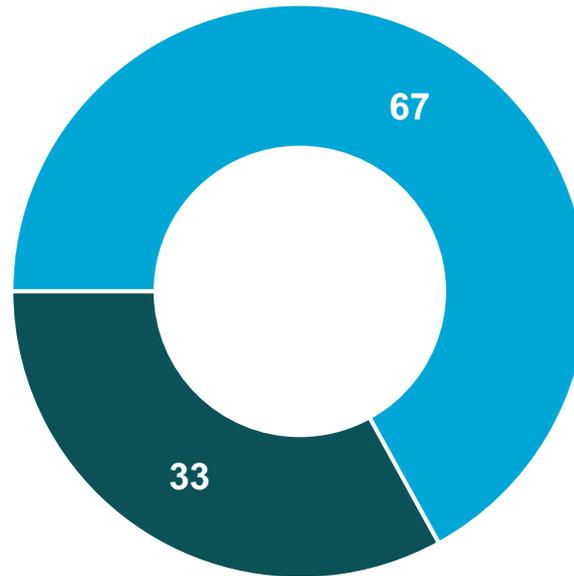
Finalement, dans votre comportement alimentaire et face aux nouveaux enjeux de consommation, quelle est l'attitude qui se rapproche le plus de la vôtre ?

- À tous, en % -

Nous évoquons toujours les différentes recommandations qui existent à l'égard de l'alimentation. Il est ainsi conseillé, à la fois de se faire plaisir ; de faire attention à la qualité nutritionnelle et calorique des produits (ne pas manger trop gras, trop salé, trop sucré, etc.) ; de faire attention à l'impact de la composition des produits sur la santé (limiter les pesticides, les additifs, consommer des produits bio, etc.) ; et de faire attention à l'impact des produits sur les enjeux d'environnement et de société (consommer des produits locaux, favoriser les circuits courts, lutter contre le gaspillage, réduire la consommation de viande, etc.)

 Ces différentes recommandations représentent une contrainte pour le consommateur qui subit plusieurs injonctions difficiles à concilier et perd à la fois du plaisir et de la liberté dans sa consommation

35-49 ans : 40%



Ces différentes recommandations constituent une force pour le consommateur car elles permettent de s'alimenter en étant davantage informé et d'obtenir une meilleure maîtrise de son alimentation

50 ans et plus : 70%

Ont le sentiment de consommer de manière responsable : 71%

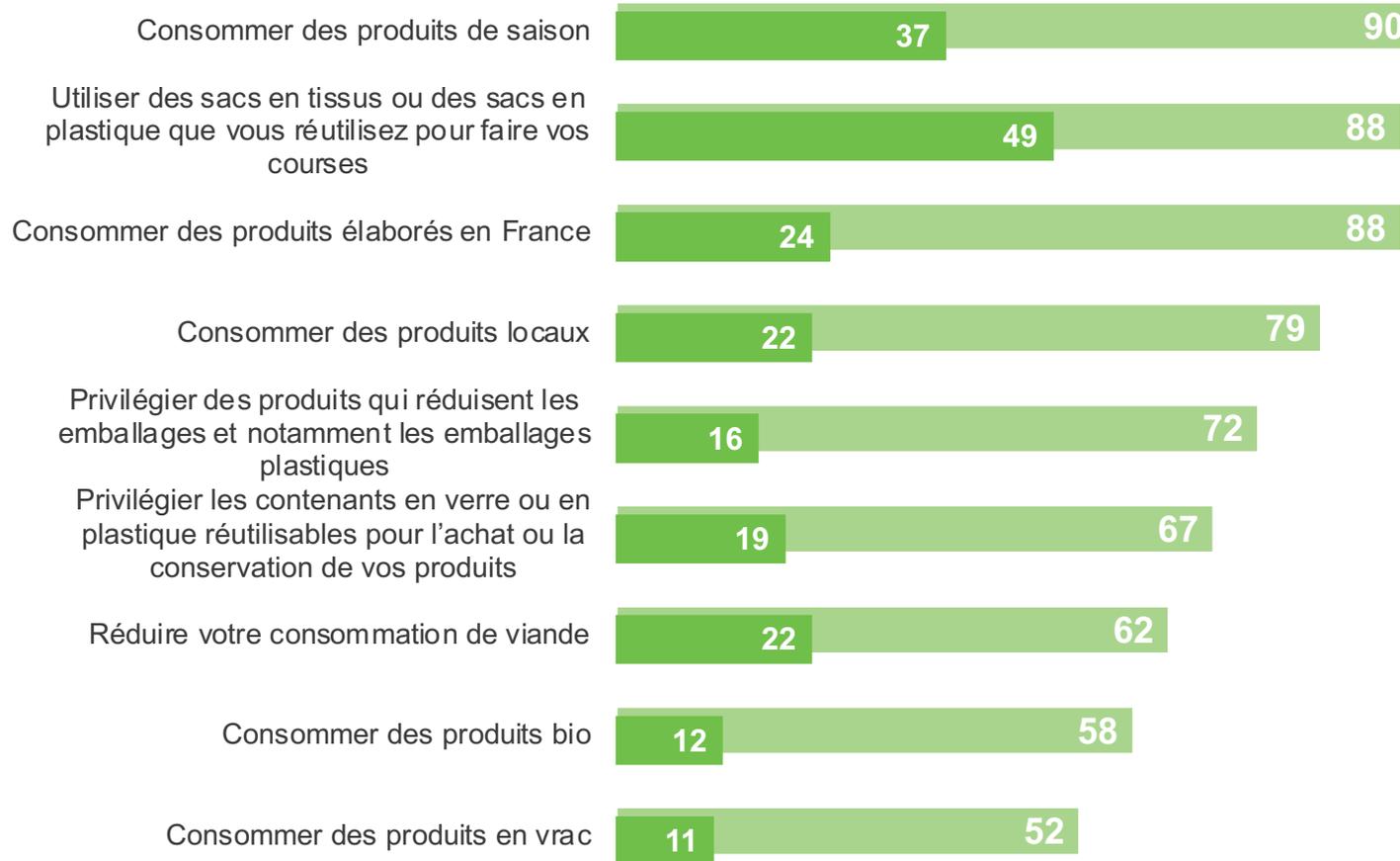
**Nouvelles pratiques alimentaires : vers une
alimentation plus responsable ?**



Les Français ont une perception très vertueuse de leur consommation, la plupart estimant consommer régulièrement des produits de saison, locaux ou élaborés en France ; la réduction des plastiques (des sachets ou des emballages) est également au cœur des préoccupations

Et, parmi les comportements alimentaires suivants, qui sont présentés comme vertueux pour la santé et l'environnement, lesquels effectuez-vous systématiquement, souvent, rarement ou jamais ?

- À tous, en % de réponses « **Systematiquement/Souvent** » -



● % de réponses
« **Systematiquement/Souvent** »

● ... dont % de réponses
« **Systematiquement** »

La plupart des Français se montrent favorables à ce que les cantines scolaires soient obligées de proposer un menu végétarien au moins une fois par semaine... Et à ce que cette mesure soit étendue à tout le secteur de la restauration

Depuis le 1er Novembre 2019 et pour une période d'expérimentation de deux ans, toutes les cantines scolaires seront françaises dans l'obligation de proposer au moins un menu végétarien par semaine (c'est-à-dire où les protéines animales sont remplacées par des protéines végétales). Personnellement, estimez-vous qu'il s'agit d'une bonne ou d'une mauvaise chose ?

- À tous, en % -



78%

des Français estiment que l'instauration dans les cantines d'un repas végétarien obligatoire par semaine est une bonne chose

Femmes : 80%

Moins de 35 ans : 89%

Parents : 81%

Ont le sentiment de consommer de manière responsable : 80%

% de Français favorables à l'extension de la mesure...

Aux cantines d'entreprises du secteur public

77

Aux cantines d'entreprises du secteur privé

77

A tous les restaurateurs

65

Alors que cela devient scientifiquement possible et que 62% estiment réduire leur consommation de viande aujourd'hui, un tiers des Français pourrait envisager de consommer de la viande de synthèse, produite en laboratoire

Les avancées scientifiques permettent aujourd'hui d'envisager demain la production de viande de synthèse, produite en laboratoire. Vous-mêmes, vous sentiriez-vous disposé(e) à en manger ?

- À tous, en % -

Oui : 34%

Hommes : 42%

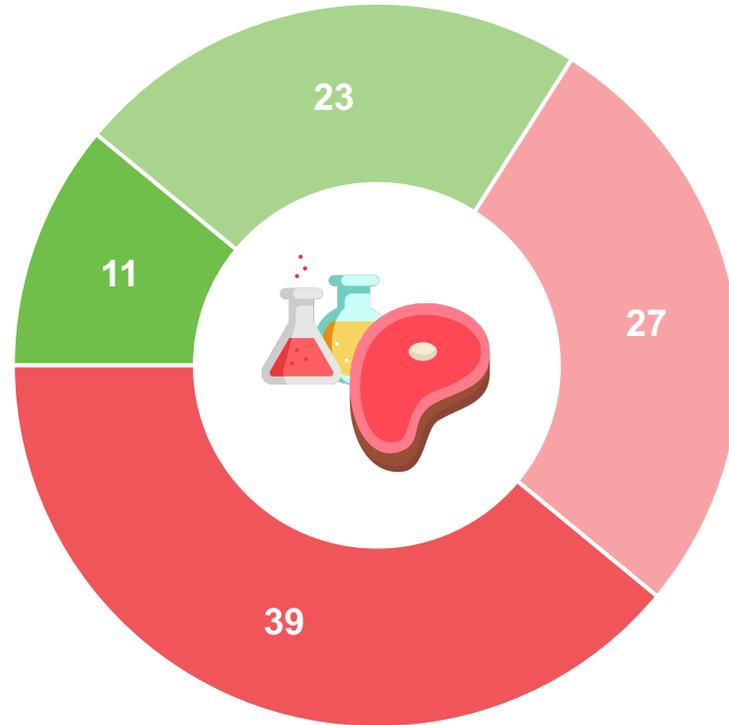
Moins de 35 ans : 54%

Catégories aisées : 40%

Catégories populaires : 46%

Ont le sentiment de consommer de manière responsable : 36%

Déclarent faire attention à l'impact de leurs produits sur l'environnement : 38%



Non : 66%

Femmes : 74%

50 ans et plus : 79%

N'ont pas le sentiment de consommer de manière responsable : 78%

■ Oui, tout à fait

■ Oui, plutôt

■ Non, plutôt pas

■ Non, pas du tout

Les repas de fête, une parenthèse dans les enjeux alimentaires au quotidien ?



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

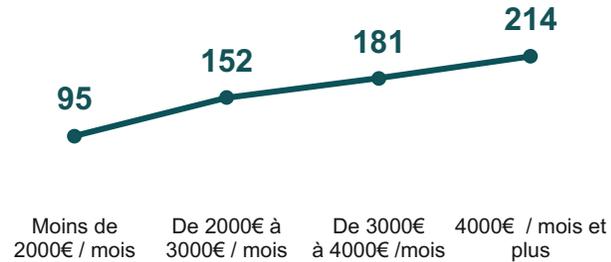
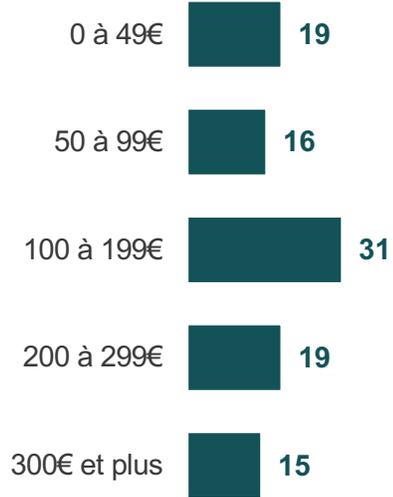
En moyenne, à combien estimez-vous le budget que vous allez consacrer aux dépenses alimentaires pour les fêtes de fin d'année ?

- À tous, en % -



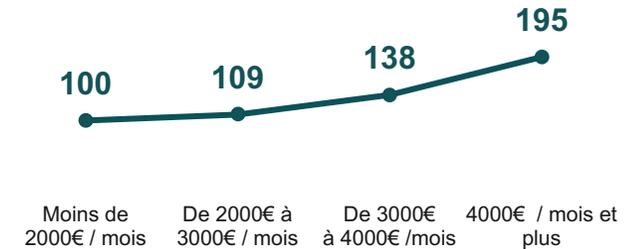
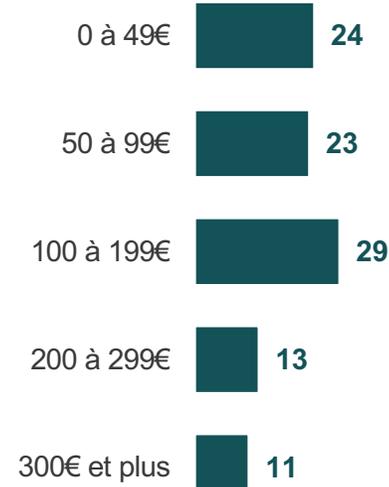
Dépenses alimentaires moyennes pour les fêtes de Noël

156€



Dépenses alimentaires moyennes pour la nouvelle année

123€



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



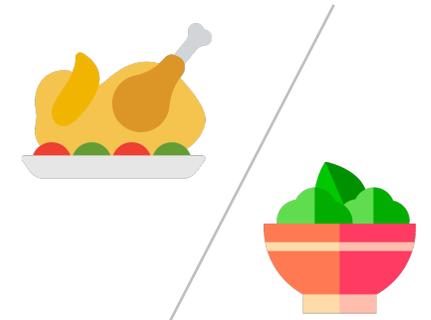
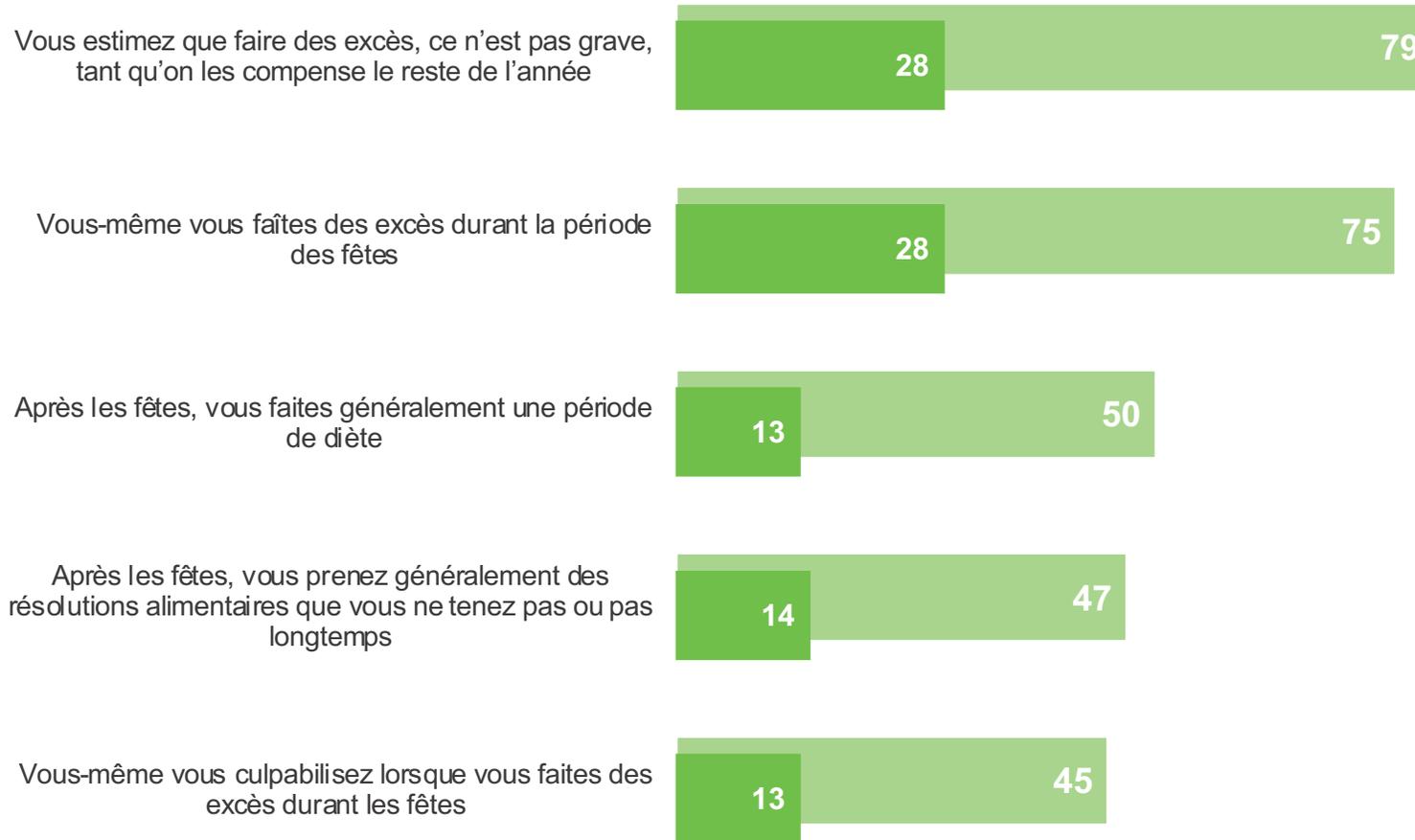
26

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%)

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 »

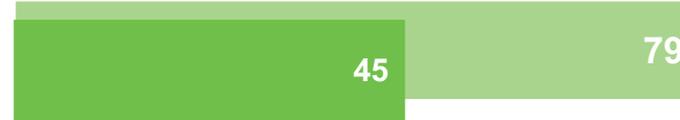
Pendant les fêtes, l'essentiel étant de se faire plaisir, les enjeux de consommation responsable ont tendance à se retrouver au second plan par rapport aux enjeux qualité prix ; les Français confirment pour près de la moitié d'entre eux qu'il est difficile, pendant les fêtes, de faire attention aux types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



**Faire plaisir et se faire plaisir, l'essence des
repas de fête**



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

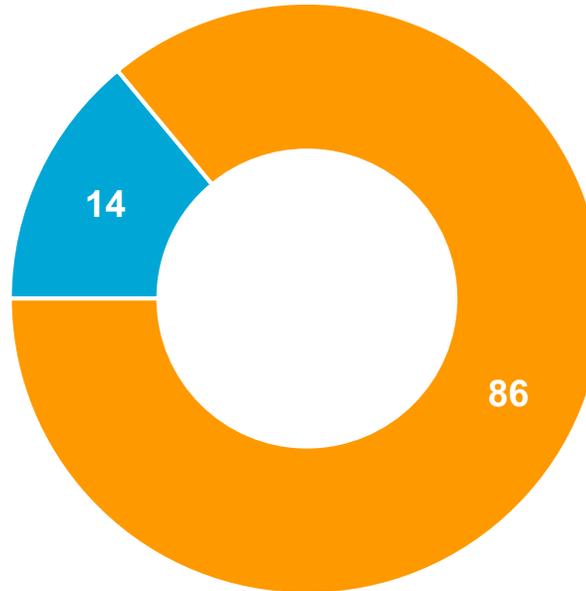
Pour vous, parmi les propositions suivantes, le plus important dans les repas des fêtes de fin d'année, c'est... ?

- À tous, en % -



Avant tout de bien manger

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



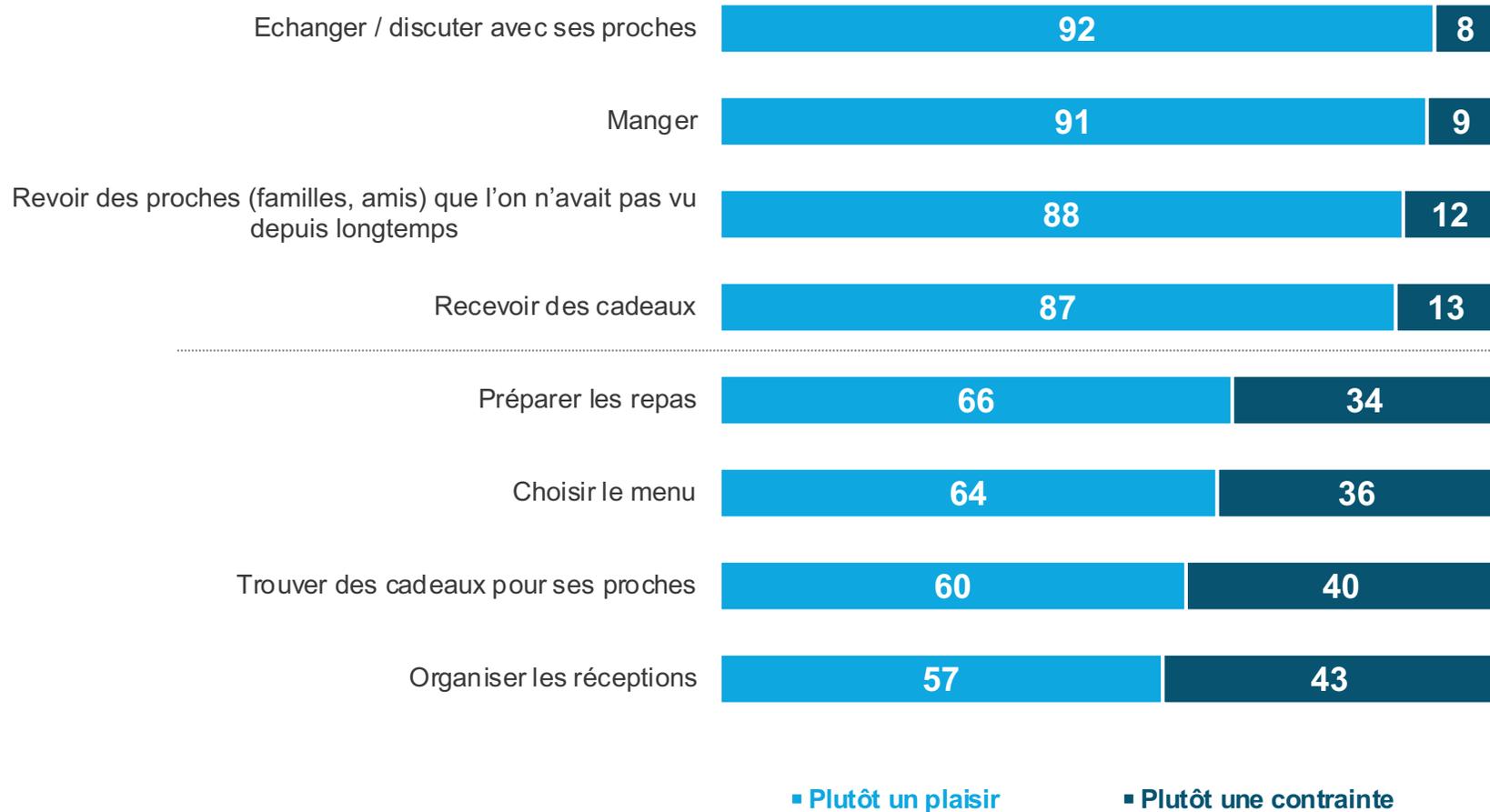
Avant tout de partager un moment avec ses proches

*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 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, notamment parce qu'avec eux, ils sont sûrs de faire plaisir

A l'occasion des fêtes, avez-vous l'intention d'offrir comme cadeaux des produits alimentaires à vos proches ?
Et quelles sont les principales raisons pour lesquelles vous avez l'intention d'offrir à certains de vos proches des produits alimentaires ?

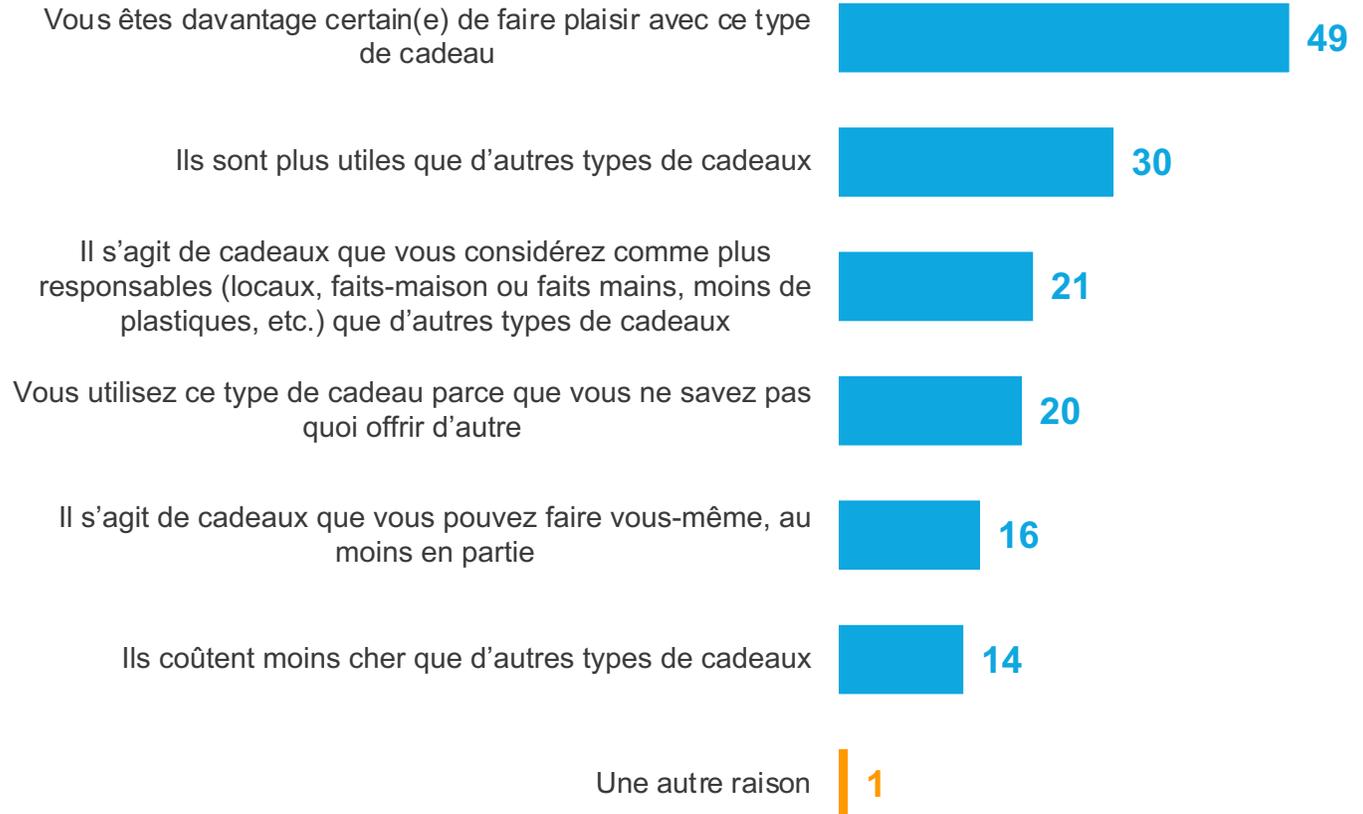
- À tous, en % -



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%

- 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