

les zOOMs

de L'Observatoire Cetelem

Thème 4 : « Dis-moi ce que tu manges... L'alimentation à l'épreuve des nouveaux enjeux de consommation »

Enquête 1/3 – Octobre 2019 : « La place de l'alimentation dans la vie des Français »

Enquête réalisée par Harris Interactive en ligne du 22 au 24 octobre 2019. Échantillon de 1 028 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).

*_**

Les zooms de L'Observatoire Cetelem s'intéressent aux nouveaux modes de vie et proposent d'investiguer en profondeur des grands thèmes de société, sollicitant l'avis des Français sur chacun de ces thèmes au travers de trois vagues de sondage. Les zooms viennent ainsi compléter et enrichir le dispositif d'observation et d'études de L'Observatoire Cetelem.

Après avoir fait le point sur les enjeux de consommation, exploré les représentations du travail et chercher à imaginer la société de demain, les zOOMs de l'Observatoire Cetelem entame un cycle plus léger, lié aux comportements alimentaires des Français. Plus léger... Peut-être seulement en apparence. Au cœur des questions de budget, de vie collective, de santé, et aujourd'hui, de plus en plus, d'environnement, l'alimentation est un sujet omniprésent du quotidien qui enflamme les discussions. Avant d'interroger les Français sur les contraintes qui pèsent sur leur façon de se nourrir aujourd'hui, la première vague des zOOMs cherche à faire le point sur la place qu'occupe l'alimentation chez les Français, cette nation que l'on dit amoureuse de la nourriture. Dans quelle mesure les Français confirment-ils les clichés ? Comment vivent-ils les différentes étapes liées à la préparation des repas ? Quelles techniques utilisent-ils aujourd'hui pour se faciliter la vie ?

Que retenir de cette enquête ?

→ France et nourriture, inséparables

93% des Français estiment que la nourriture occupe au niveau national, une place importante dans la vie des habitants. Une représentation collective détachée des réalités individuelles ? Du tout : 90% des Français confirmant que dans leur vie personnelle, la nourriture occupe une place importante, 40% allant même jusqu'à estimer cette place très importante (et particulièrement les plus jeunes et les plus aisés). La nourriture est non seulement un sujet que les Français affectionnent, mais dont ils parlent souvent avec leurs proches au quotidien (75%).

→ Se nourrir, cuisiner, que du plaisir ?

Si sans surprise, prendre ses repas (89% un plaisir) ou échanger avec ses proches sur la nourriture (78%) sont des moments vécus comme agréables, c'est également le cas de formes de contraintes qui pour les Français n'en sont finalement pas tant. Manger sainement (74% un plaisir), cuisiner (72%), chercher de nouvelles recettes (67%) et même faire ses courses (63%) apparaissent comme des activités plaisantes pour la majorité. Les plus jeunes néanmoins, sans inverser ce constat, le nuance légèrement, annonçant légèrement plus que la moyenne que toutes les activités liées à la cuisine et à la nourriture sont des contraintes.

→ Sorties, dépenses, les Français en maîtrise de leur budget

Les Français indiquent aujourd'hui prendre la plupart de leurs repas chez eux. En moyenne, ils estiment prendre environ 3 fois par semaine un repas (déjeuner ou dîner) hors de chez eux, une habitude plus fréquente chez les générations actives, éloignées de leur domicile par le travail. Cette propension à prendre ses repas plutôt à domicile détermine notamment le budget alimentaire des Français, qui chaque mois, estiment consacrer en moyenne 324€ à leurs courses alimentaires, et 101€ aux autres dépenses alimentaires (restaurants, livraison de repas à domicile, etc.), des dépenses qui varient naturellement en fonction du budget ou de la composition des familles.

→ Cuisiner ou réchauffer, les solutions alternatives plébiscitées

La plupart du temps, les Français estiment manger des repas qu'ils ont eux-mêmes préparés (94% le font au moins une fois par semaine, 59% tous les jours ou presque). Néanmoins, les plats préparés occupent une place conséquente dans leur alimentation (41% estiment manger des plats préparés industriels au moins une fois par semaine), de même que le grignotage (42%) qui remplace certains repas, plus fréquemment encore chez les hommes et chez les plus jeunes, qui ont, plus que la moyenne, tendance à trouver des solutions alternatives au fait de cuisiner.

→ Tendance *instafood* : un plaisir au-delà des papilles

Si les réseaux sociaux sont de plus en plus la source d'inspiration des plats des Français, ils représentent également de plus en plus leur destination finale, la tendance *insta-food* semblant s'imposer chez une part non négligeable d'entre eux. Un tiers environ déclare ainsi avoir déjà pris des photos de ses plats, que ce soit chez soi ou au restaurant, un quart confirmant que ces photos ont été ensuite postées sur les réseaux sociaux. A nouveau, les plus jeunes, mais également les Français âgés de 35 à 45 ans se distinguent par des habitudes dans ce domaine beaucoup plus prononcées.

Dans le détail...

France et nourriture, inséparables

- **Les Français et la nourriture, la plus grande des histoires d'amour ?** Les principaux concernés semblent le confirmer : **la quasi-totalité d'entre eux (93%) estiment qu'au niveau national et collectif la nourriture occupe une grande place.** Inscrite depuis 2010 au Patrimoine culturel immatériel de l'Humanité de l'UNESCO, la gastronomie Française n'est pas seulement une représentation que les Français chériraient à distance, marquant un attachement national sans réalité individuelle. Au contraire, **90% des Français confirment que la nourriture occupe une grande importance** (40% une *très grande importance*) **dans leur vie personnelle au quotidien.** Chez les Français les plus jeunes, mais également chez les plus aisés, cette importance est encore accentuée, transformant l'alimentation en art de vivre.
- Cette place importante est confirmée par **l'habitude qu'ont les Français de discuter nourriture avec leurs proches : 75% indiquent le faire régulièrement.** De là à confirmer que les Français sont le seul peuple à pouvoir discuter et débattre de nourriture au milieu même de leurs repas...

Se nourrir, cuisiner, que du plaisir ?

- Si la nourriture et l'alimentation occupent une si grande place dans la vie des Français, **c'est qu'ils l'associent tout naturellement à un plaisir.** Une dimension *gourmande, conviviale* et enjouée, où le *bon goût* des aliments importe plus que tout le reste. Les autres enjeux sont néanmoins présents, et les Français ne manquent pas de s'interroger sur la *qualité* de ce qu'ils mangent, mettent en avant la *qualité* des produits qu'ils cherchent à consommer, *l'équilibre* de leur repas et la nécessité de manger en se souciant de sa *santé*, via des produits plus *naturels*, plus *sains*, *bio*, des légumes, etc.
- **Dans cette représentation agréable et positive de l'alimentation, les Français associent l'intégralité des démarches qui sont liées au fait de se nourrir à des moments de plaisir.** Une évidence lorsqu'il s'agit de prendre ses repas (89% *un plaisir*) ou d'échanger avec ses proches sur les questions alimentaires (78%), mais également, de manière plus surprenante, concernant des moments qui pourraient d'avantage être considérés comme des formes de contraintes. **Finalement, manger sainement (74% un plaisir), cuisiner (72%), chercher de nouvelles recettes (67%) et même faire ses courses (63%) apparaissent comme des activités plaisantes pour la majorité.** Les plus jeunes néanmoins, sans inverser ce constat, le nuance légèrement, annonçant plus faiblement que la

moyenne que toutes les activités liées à la cuisine et à la nourriture sont des contraintes. On note également que les femmes, plus souvent responsables des courses alimentaires et des repas de la famille que les hommes, estiment que réfléchir à ce qu'elles vont manger est une contrainte (45% contre 35% chez les hommes).

Sorties, dépenses, les Français en maîtrise de leur budget

- **Les Français indiquent aujourd'hui prendre la plupart de leurs repas chez eux.** En moyenne, ils estiment prendre environ **3 fois par semaine un repas hors de chez eux** (2 fois au déjeuner et 1 fois au dîner), une habitude plus fréquente chez les générations actives, éloignées de leur domicile par le travail, notamment au déjeuner. Cette propension à prendre ses repas plutôt à domicile détermine notamment le budget alimentaire des Français, qui chaque mois, estiment **consacrer en moyenne 324€ à leurs courses alimentaires, et 101€ aux autres dépenses alimentaires** (restaurants, livraison de repas à domicile, etc.), des dépenses qui varient naturellement en fonction du budget ou de la composition des familles : plus les foyers sont aisés, plus ils déclarent des dépenses de consommation élevées.

Les repas chez soi aujourd'hui : entre traditions et nouvelles solutions

- Au sein des foyers où plusieurs personnes vivent collectivement, **les repas s'organisent généralement toujours de manière traditionnelle : 88% mangent toujours en même temps que les autres membres de leur foyer, mangent le même plat (90%)** et non pas des plats choisis individuellement, et le repas **se situe à table (81%) plutôt que devant la télévision, l'ordinateur ou un autre type de divertissement.** Même s'ils sont plus nombreux à adopter des comportements qui déconstruisent la tradition d'un repas collectif en famille, les plus jeunes eux-mêmes, dans l'ensemble, ne divergent pas de leurs aînés. On note par ailleurs que l'alimentation reste un enjeu plus important pour les femmes que pour les hommes. Elles sont aujourd'hui 81% à estimer décider de ce que leur foyer mangera, contre seulement 44% des hommes, qui sont près de la moitié (47%) à laisser choisir leur conjoint(e).
- **Le fait de cuisiner est un plaisir pour les Français, et ils le montrent en mangeant, la plupart du temps, des repas qu'ils ont eux-mêmes préparés (94% le font au moins une fois par semaine, 59% tous les jours ou presque).** Néanmoins, les plats préparés occupent une place conséquente dans leur alimentation (41% estiment manger des plats préparés industriels au moins une fois par semaine), de même que le grignotage (42%) qui remplace certains repas, plus fréquemment encore chez les

hommes et chez les plus jeunes. Ces deux populations, légèrement plus enclines que la moyenne à considérer que les enjeux alimentaires représentent des contraintes, ont, plus que la moyenne, tendance à trouver des solutions alternatives au fait de cuisiner eux-mêmes.

- Parmi les solutions nouvelles solutions pour faciliter l'alimentation au quotidien, certaines pratiques font leur chemin dans les habitudes des Français. **Ils sont 19% à déclarer ainsi être abonnés à des services de livraisons de paniers de produits frais (légumes, viandes, poissons, etc.) à domicile, dans un points relais ou de leur lieu de travail.** Presque tout autant (18%) déclarent recourir à des kits de préparation de plats clé en main, et 14% déclarent avoir suivi des cours de cuisine, (que ce soit en ligne ou en personne), afin d'améliorer leurs plats. A nouveau, on note que **les plus jeunes et les hommes**, qui envisagent davantage la cuisine sous la forme de la contrainte et déclarent plus souvent recourir à des plats préparés ou des livraisons, se montrent les plus attirés par ces différents services.

Alimentation, partage et transmission

- La plupart des Français aujourd'hui indiquent avoir principalement **appris à cuisiner aux côtés de leur mère (56%), grâce à des livres de recettes (47%) ou en testant seuls (23%)** leurs idées culinaires. S'ils sont aujourd'hui peu nombreux à évoquer les blogs culinaires et les réseaux sociaux (12%) ou les chaînes YouTube (10%), ces réseaux sont particulièrement cités par les plus jeunes, chez qui ils constituent des relais plus importants de la tradition culinaire. Aujourd'hui, le père n'est qu'un faible relais de la tradition culinaire (9%), une situation qui pourrait changer demain : les plus jeunes estiment pour 11% d'entre eux qu'ils ont appris principalement à cuisiner auprès de leur figure paternelle, signe, léger mais présent des changements de mœurs à l'œuvre.
- Pour cuisiner aujourd'hui, **les Français s'appuient particulièrement sur leur propre créativité : 65% indiquent qu'il leur arrive régulièrement de créer de nouveaux plats à partir de restes**, 56% qu'il leur arrive fréquemment d'inventer eux-mêmes de nouvelles recettes. Cependant, les sources d'inspiration aujourd'hui sont nombreuses et dynamiques et les Français multiplient les canaux d'accès. **Ils sont aujourd'hui nombreux à recourir régulièrement à Internet (63%), même si l'échange de recettes avec ses proches reste monnaie courante (64%).** Les Français se disent par ailleurs friands d'émissions de cuisine (46% en regardent/écoutent régulièrement) et d'émissions de télé-réalité liées à la cuisine (34% et jusqu'à 44% chez les jeunes), dont ils finissent par reproduire chez eux les recettes (39%). L'inspiration culinaire est donc présente partout, y compris sur les réseaux sociaux et sur YouTube, que plus d'un tiers ont utilisé pour trouver des recettes, et que les jeunes, particulièrement, plébiscitent (près de la moitié d'entre eux y ont recours).

Tendance *instafood* : un plaisir au-delà des papilles

- Si les réseaux sociaux sont de plus en plus la source d'inspiration des plats des Français, ils représentent également de plus en plus leur destination finale, la **tendance *insta-food* semblant s'imposer chez une part non négligeable d'entre eux. Un tiers environ déclare ainsi avoir déjà pris des photos de ses plats**, que ce soit chez soi ou au restaurant, un quart confirmant que ces photos ont été ensuite postées sur les réseaux sociaux.
- **Le souci esthétique est ainsi partie prenante de l'alimentation aujourd'hui pour de nombreux Français. 28% indiquent ainsi avoir déjà choisi leur plat en fonction de son caractère esthétique**, pour pouvoir l'admirer ou le prendre en photo plus facilement, 22% confiant également organiser de véritables mises en scènes de leurs plats, pour créer des scénographies attractives et plaisantes, destinées aux réseaux sociaux. L'intégralité de ces comportements s'avèrent plus répandus chez les plus jeunes, sensiblement plus présents sur les réseaux sociaux. Mais également chez les Français âgés de 35 à 45 ans, qui eux aussi, indiquent régulièrement poster des photos de leurs plats sur les réseaux sociaux.

*_**

Merci de noter que toute diffusion de ces résultats doit être accompagnée d'éléments techniques tels que : la méthode d'enquête, les dates de réalisation, la taille de l'échantillon, le nom de l'institut – Harris Interactive – et le commanditaire.

À propos Les Zooms de L'Observatoire Cetelem

Les zooms de L'Observatoire Cetelem s'intéressent aux nouveaux modes de vie et proposent d'investir un grand thème en trois temps, sollicitant l'avis des Français au travers de trois vagues de sondage.

Les zooms viennent ainsi compléter et enrichir le dispositif d'observation et d'études existant de L'Observatoire Cetelem.

www.observatoirecetelem.com / [@obs_cetelem](https://twitter.com/obs_cetelem)

Contacts presse :

Valérie Jourdain: valerie.baroux-jourdain@bnpparibas-pf.com | +33 6 43 95 60 23

À propos de Harris Interactive

Harris Interactive France est un acteur historique du marché des études.

Dirigé par ses fondateurs Nathalie Perrio-Combeaux et Patrick Van Bloeme, l'institut propose des approches innovantes, qualitatives et quantitatives, en France comme à l'international.

Animé par l'énergie de la passion, porté par l'innovation et convaincu que le marché est en pleine mutation, Harris Interactive accompagne ses clients face à leurs nouveaux challenges et repense avec eux le métier des études.

Depuis juillet 2014, Harris Interactive Europe (regroupant Harris Interactive France, Allemagne et UK) a rejoint ITWP permettant ainsi à ce groupe international d'étendre sa présence dans la filière études.

Suivez l'actualité de Harris Interactive sur www.harris-interactive.fr, [Facebook](#), [Twitter](#) et [LinkedIn](#).

Contacts Harris Interactive en France :

Laurence Lavernhe – 5 Avenue du Château - 94300 Vincennes – Tel : 01 44 87 60 94 - 01 44 87 60 30 - lavernhe@harrisinteractive.fr

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