

les zooms

de L'Observatoire Cetelem **2019**

Thème 4 : L'alimentation

Enquête 1/3 : « *Dis-moi ce que tu manges... L'alimentation à l'épreuve des nouveaux enjeux de consommation* »

Novembre 2019

Magalie Gérard, Directrice adjointe du Département Politique – Opinion

Pierre-Hadrien Bartoli, Directeur d'études au Département Politique – Opinion

Morgane Hauser, Chef de groupe au Département Politique – Opinion

Sommaire

Méthodologie d'enquête

P.3

L'alimentation et des enjeux liés à la nourriture

P.5

Les repas chez soi aujourd'hui

P.12

Alimentation et partage(s)

P.20



Méthodologie d'enquête



Enquête réalisée **en ligne** du **22** au **24 octobre** 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

L'alimentation et des enjeux liés à la nourriture

- Les Français et la nourriture, la plus grande des histoires d'amour ? Les principaux concernés semblent le confirmer : 93% estiment qu'elle 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%).
- L'imaginaire associé à la nourriture est essentiellement positif et appartient largement plus au régime du plaisir plus qu'à celui de la contrainte. 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.

La nourriture est en premier lieu associée au plaisir de manger et au goût des bonnes choses, la qualité des produits et l'enjeu de manger sain, bio et équilibré complètent cette image

Quand vous pensez à la nourriture de manière générale, quels sont tous les mots, toutes les impressions qui vous viennent à l'esprit ?

Question ouverte, réponses spontanées

- À tous -



Exemples de Verbatim

Quand vous pensez à la nourriture de manière générale, quels sont tous les mots, toutes les impressions qui vous viennent à l'esprit ?

Question ouverte, réponses spontanées

- À tous -

« Un repas partagé où on se régale. C'est aussi préparer de bons petits plats avec des produits frais. »

« Bio, local, de saison, circuits courts, éliminer le maximum d'intermédiaires. »

« Consommer local et de saison : éviter les produits industriels. C'est aussi la réduction de quantité de sel et de sucre dans les plats. »

« Nécessité, plaisir, gourmandise, bio, sain, légumes, fruits. »

« Passer un moment en famille, un moment de détente et de convivialité tout en se régaland. »

« La qualité des produits est très importante, je suis extrêmement regardante sur la provenance ou encore sur les labels des produits. »

« Important pour la santé, doit être sain et naturel. »

« C'est indispensable pour vivre mais il faudrait moins de produits transformés et davantage de bio. »

« Une alimentation saine sans colorants ni additifs. »

« Manger se rapporte à un moment de détente et de satisfaction. »

« C'est privilégier la qualité à la quantité. Je regarde beaucoup plus les étiquettes qu'auparavant. J'essaie d'acheter local et privilégie les circuits courts. »

« J'aime manger des produits sains, de bons produits mais aussi découvrir de nouvelles saveurs. »

« Manger est nécessaire à la vie, cependant se nourrir devient un luxe. »

« La nourriture est vitale pour notre survie mais nous en consommons trop. »

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... ?

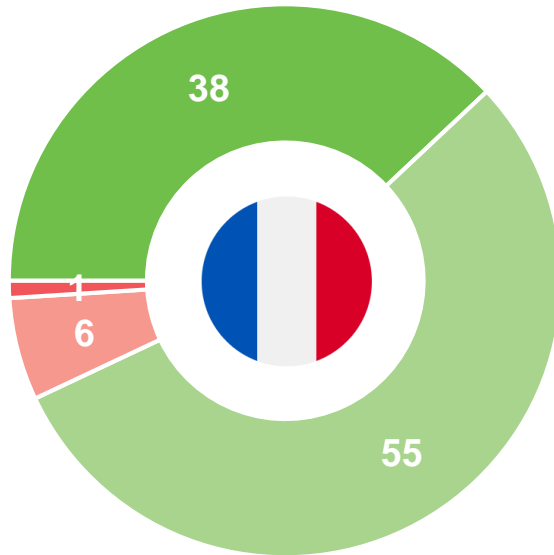
- À tous, en % -

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

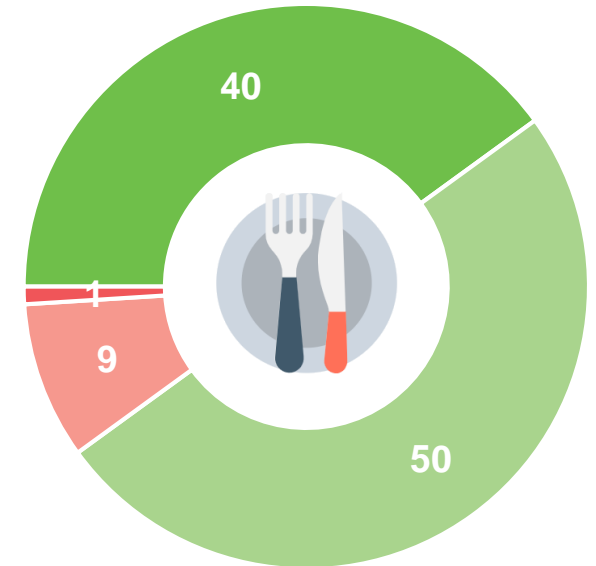
■ Une place plutôt importante

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

L'alimentation, la nourriture, occupent une place importante dans les conversations des Français au quotidien

Diriez-vous que vous effectuez chacune des actions suivantes, souvent, de temps en temps, rarement ou jamais ?_Parler d'alimentation, de nourriture avec vos proches

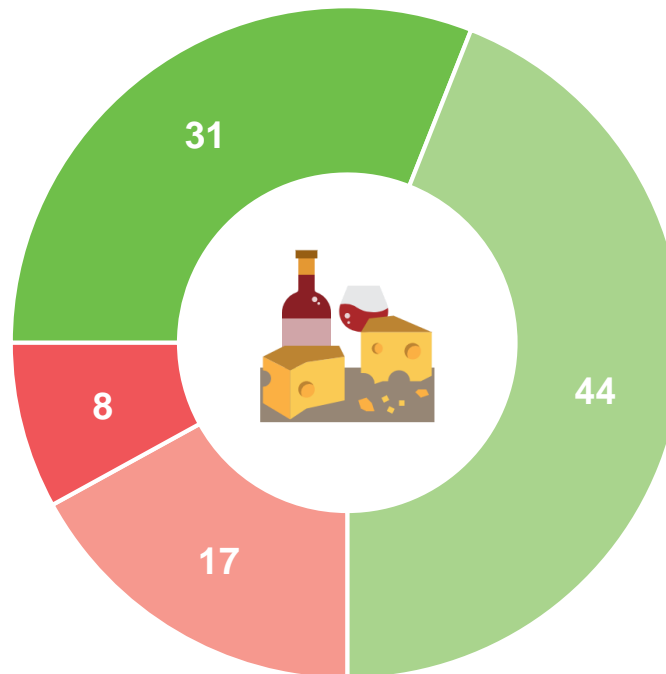
- À tous, en % -

Souvent / De temps en temps : 75%

Femmes : 79%
En couple : 78%
La nourriture occupe une place importante dans sa vie : 76%
Sentiment de consommer de manière responsable : 77%

Rarement / Jamais : 25%

Hommes : 30%
La nourriture occupe une place peu importante dans sa vie : 60%
Sentiment de ne pas consommer de manière responsable : 37%



■ Souvent

■ De temps en temps

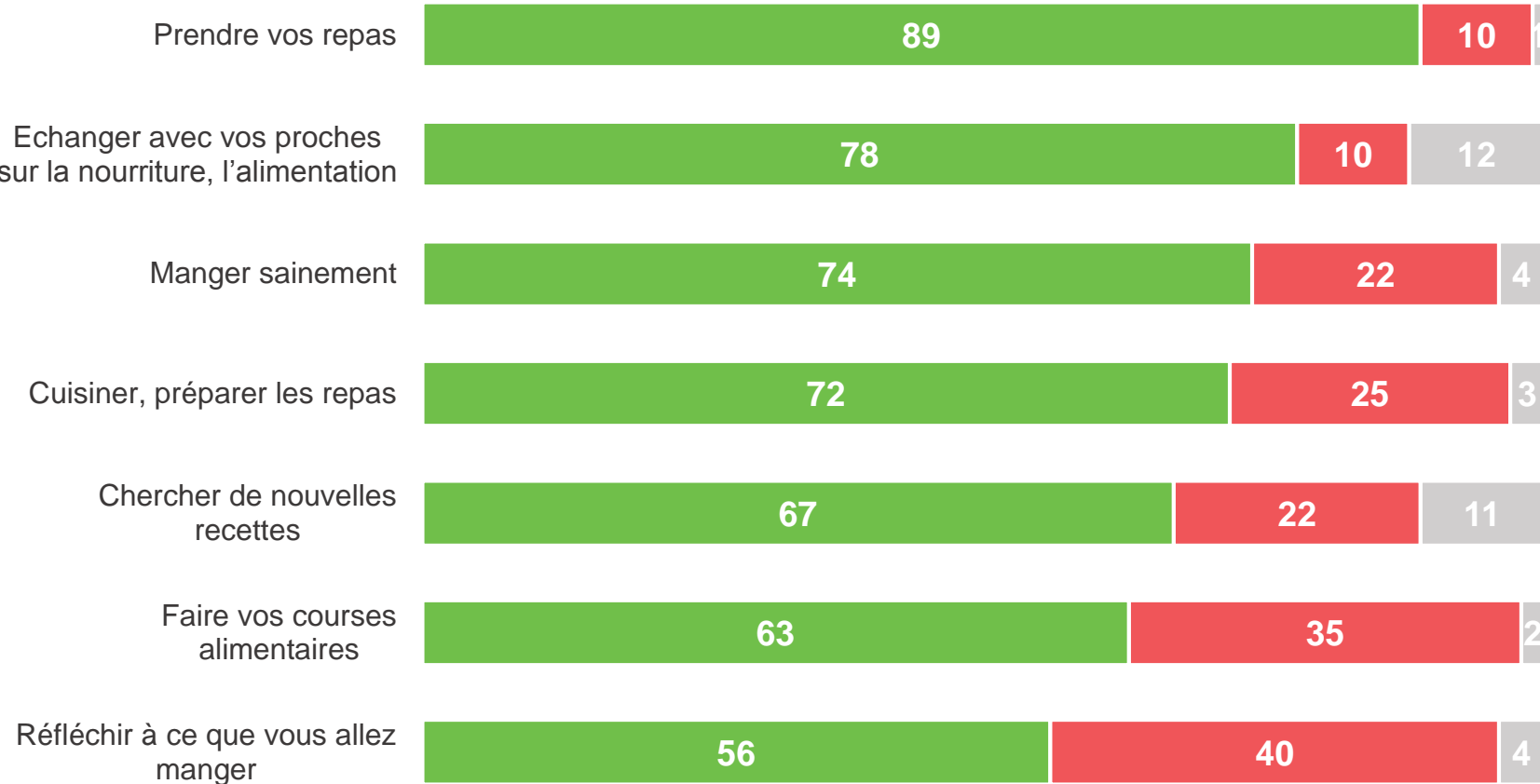
■ Rarement

■ Jamais

L'univers de l'alimentation est essentiellement associé à du plaisir pour les Français, même les tâches qui paraissent les plus contraignantes (faire ses courses, réfléchir à ce que l'on va manger, etc.)

Pour vous au quotidien, chacune des actions suivantes est-elle plutôt un plaisir ou plutôt une contrainte ?

- À tous, en % -



■ Plutôt un plaisir

■ Plutôt une contrainte

■ Vous ne le faites jamais

Dans l'ensemble, les Français les plus jeunes témoignent d'un rapport légèrement plus contraint que les autres générations à la nourriture, et semblent y prendre moins de plaisir

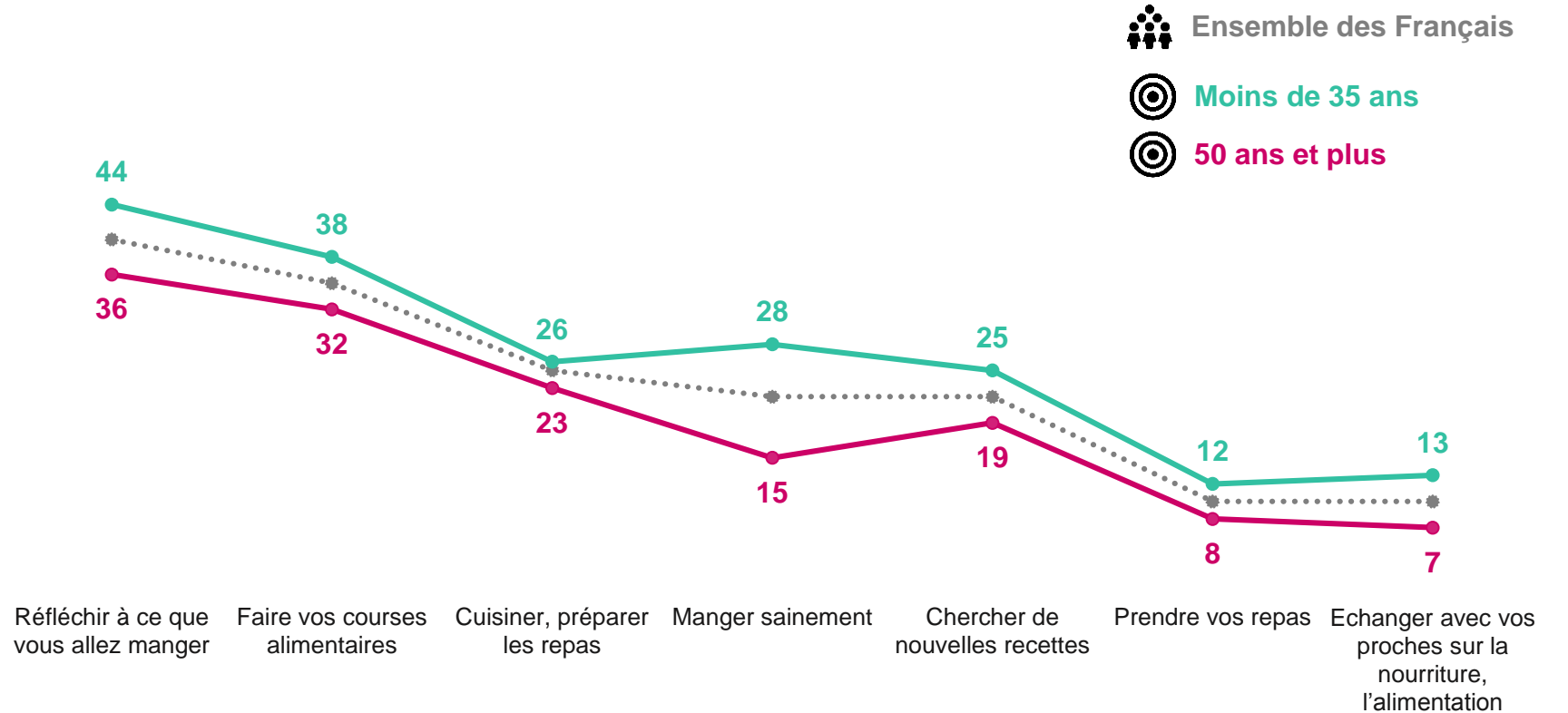
Pour vous au quotidien, chacune des actions suivantes est-elle plutôt un plaisir ou plutôt une contrainte ?

- À tous, en % de réponses « Une contrainte » -



Hommes et femmes ont des approches similaires, avec quelques variations à la marge :

- Les hommes sont plus nombreux à déclarer ne jamais chercher de nouvelles recettes (14% contre 7% des femmes) ;
- Réfléchir à ce qu'elles vont manger est davantage une contrainte pour les femmes (45% contre 35% chez les hommes)



Les repas chez soi aujourd'hui

- 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.
- 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.
- 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.



Les Français déclarent prendre la plupart de leurs repas chez eux ; néanmoins 48% estiment dîner hors de chez eux, le soir, au moins une fois par semaine

En moyenne, sur les 14 repas (déjeuner ou dîner) que l'on peut faire par semaine, combien en prenez-vous aujourd'hui hors de chez vous ?

- À tous, en % -

Sur 7 repas possibles dans la semaine, le midi, vous prenez en moyenne ...

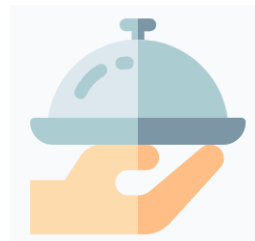


En moyenne, le midi : 1,8
repas pris à l'extérieur de
chez soi par semaine

Sur 7 repas possibles dans la semaine, le soir, vous prenez en moyenne ...



En moyenne, le soir : 1,1
repas pris à l'extérieur de
chez soi par semaine



Au total, les Français déclarent prendre leurs repas à l'extérieur de chez eux **2,9 sur 14 fois** possibles par semaine

Moins de 35 ans : 3,8

35-49 ans 3,8

Actifs : 4

Ile-de-France : 3,7

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... ?

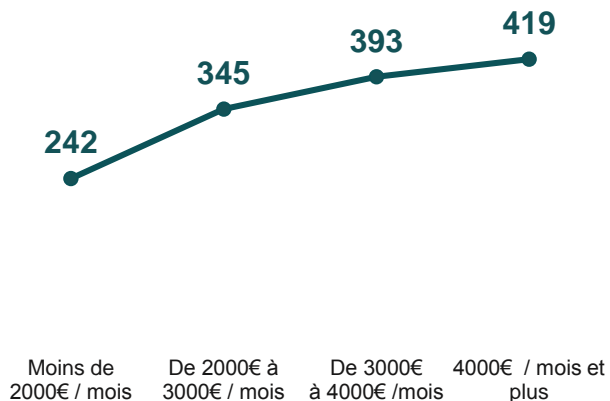
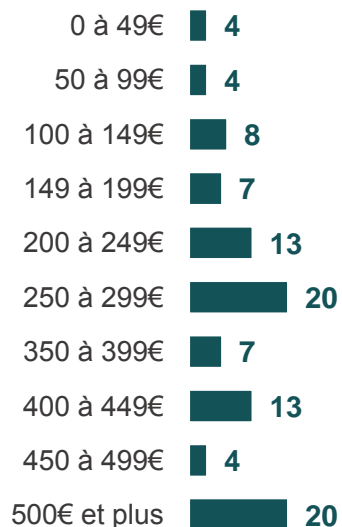
- À tous, en % -



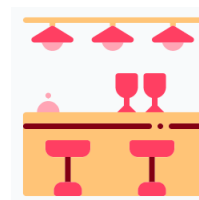
Dépenses moyennes courses alimentaires

324 €/mois

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



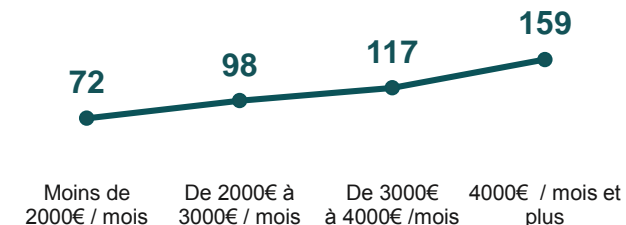
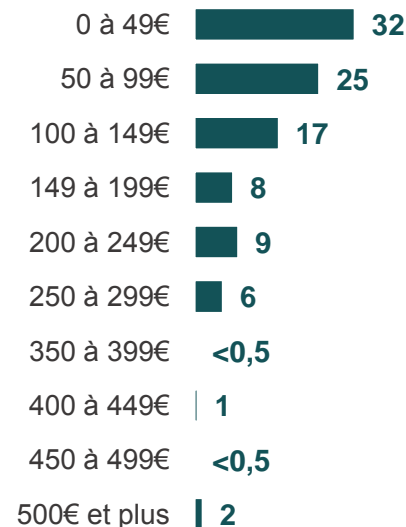
Revenus mensuels du foyer



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

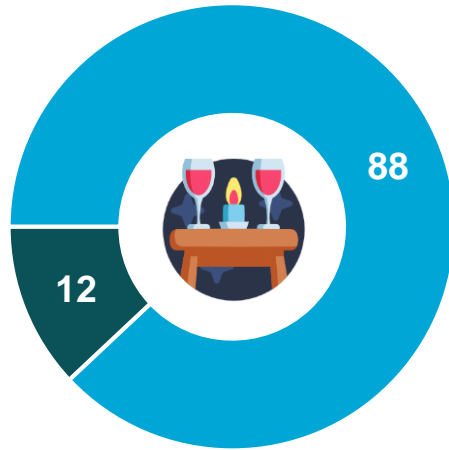
Pour ceux qui habitent à plusieurs, le repas reste un moment de partage, le repas étant pris en commun et autour de la table... Et ce même chez les nouvelles générations, qui développent de nouveaux rapports à ce moment

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%

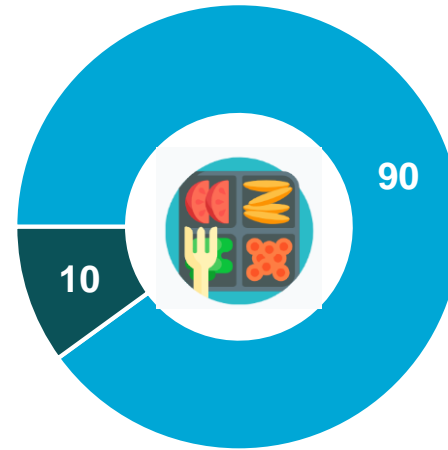


Séparément, chacun selon son propre emploi du temps

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%

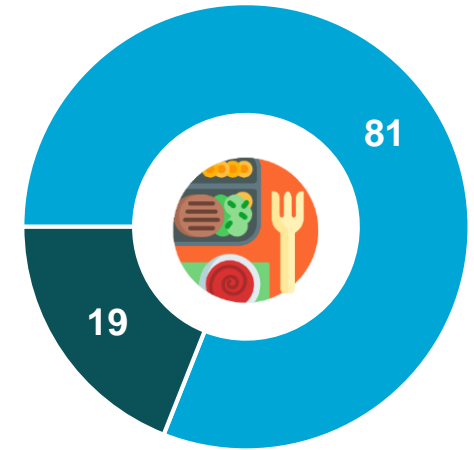


Différents, chacun mange ce qu'il veut, ce qu'il se prépare lui-même

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

Autour de la table

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



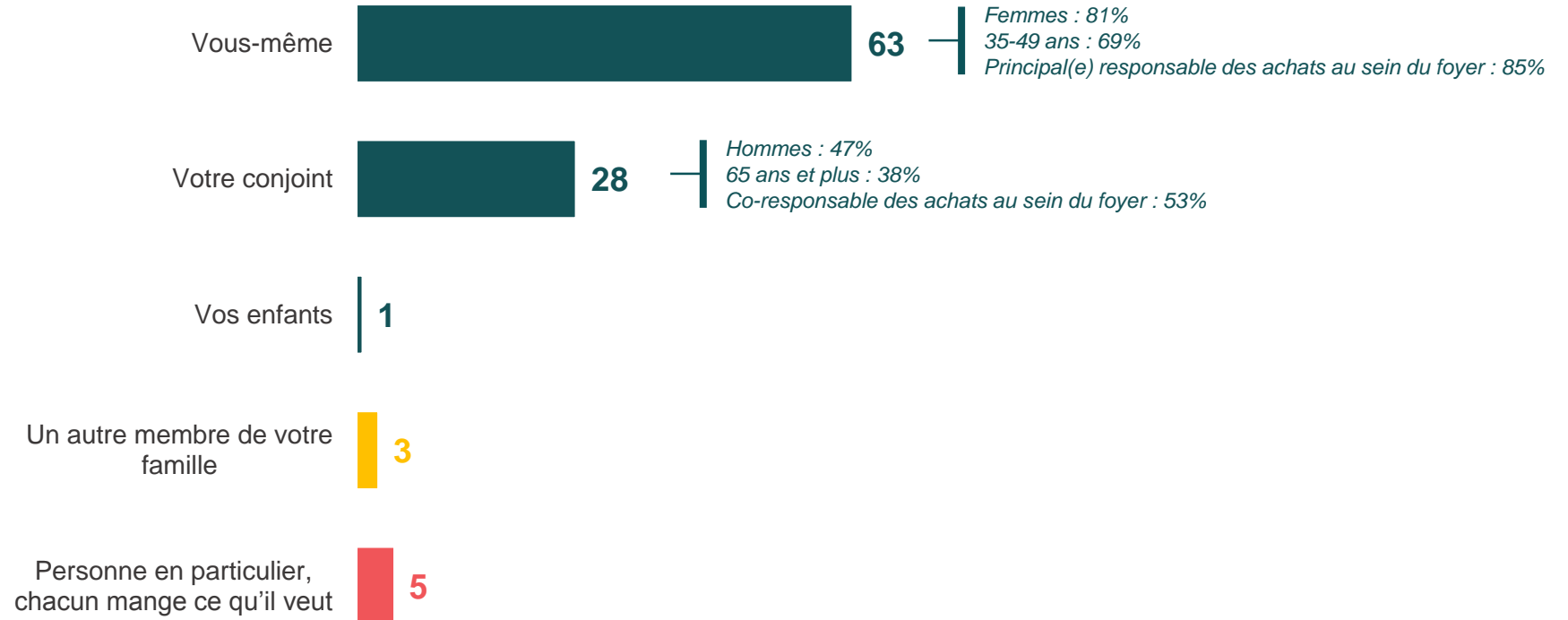
Devant la télévision, l'ordinateur ou un autre type de divertissement

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

Au sein des foyers, les femmes ont le sentiment très majoritaire de choisir elles-mêmes de ce que mange la famille, les hommes, pour près de la moitié d'entre eux, confirment que leur conjoint(e) décide

Chez vous, qui décide généralement des repas que vous mangez ?

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



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

Des plats que vous avez cuisinés vous-même



94%

Des en-cas, du grignotage qui vous servent de repas



42%

Des plats préparés industriels (préemballés, congelés, etc.)



41%

Des plats préparés frais (cuisinés sur place par le traiteur, le rayon traiteur de votre supermarché, etc.)



36%

Des plats que vous vous faites livrer



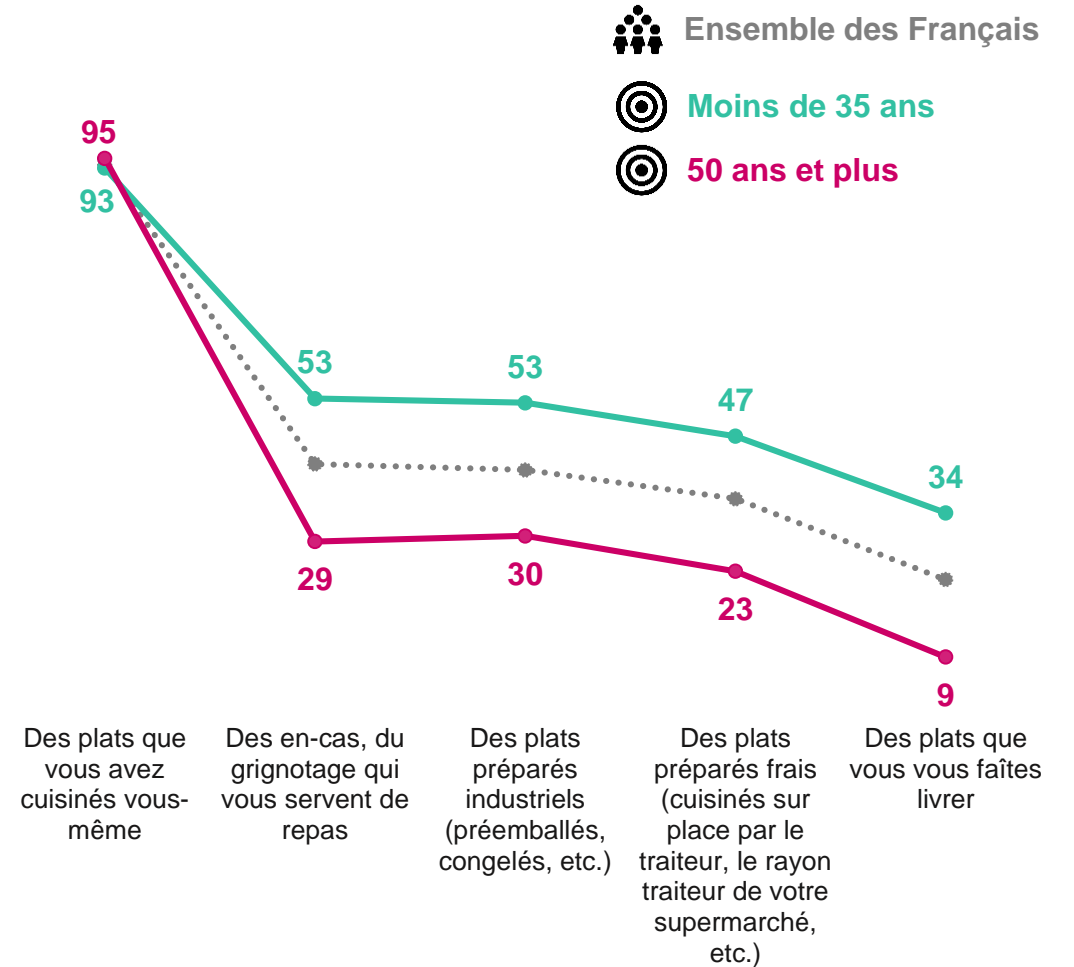
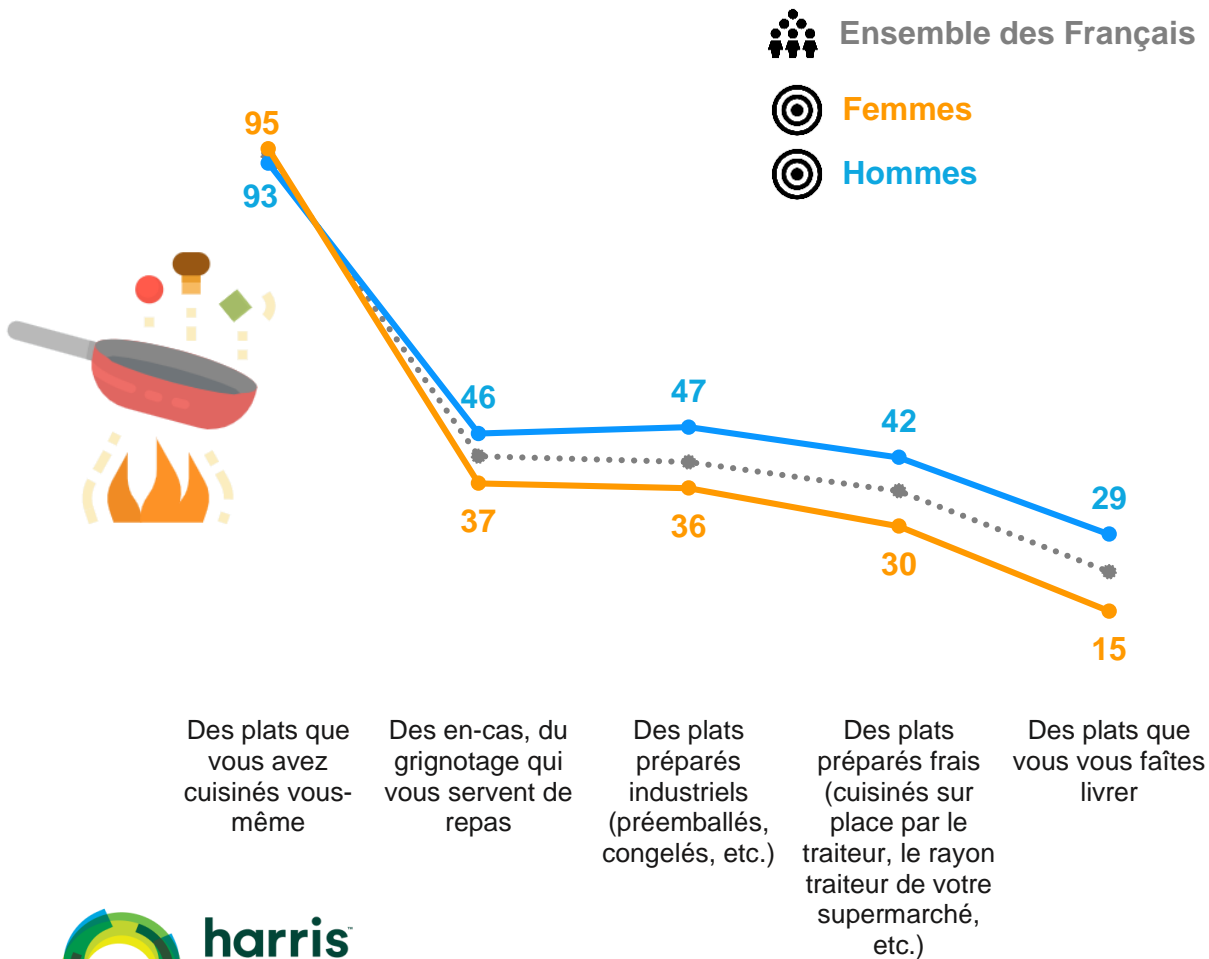
22%

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

Les hommes et les Français les plus jeunes déclarent multiplier les solutions alternatives à la cuisine maison, notamment les plats préparés ou la livraison

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

- À tous, en % de réponses « Au moins une fois par semaine » -



Près d'1 Français sur 5 déclare aujourd'hui avoir recours à des solutions pour faciliter ses repas : paniers de produits livrés, kits de préparation ou cours de cuisine

Aujourd'hui, avez-vous recours à chacun des services suivants pour préparer vos repas ?

- À tous, en % -

Des paniers de produits frais, livrés chez vous, dans un point relais ou sur votre lieu de travail chaque semaine (pour les légumes, la viande, le poisson, etc.)



Des kits de préparation de plats clé en main



Des cours de cuisine (en ligne ou en personne)



■ Oui

■ Non



A nouveau, les hommes et les plus jeunes déclarent avoir plus souvent recours que la moyennes à ces solution d'aide à la préparation des repas

Alimentation et partage(s)

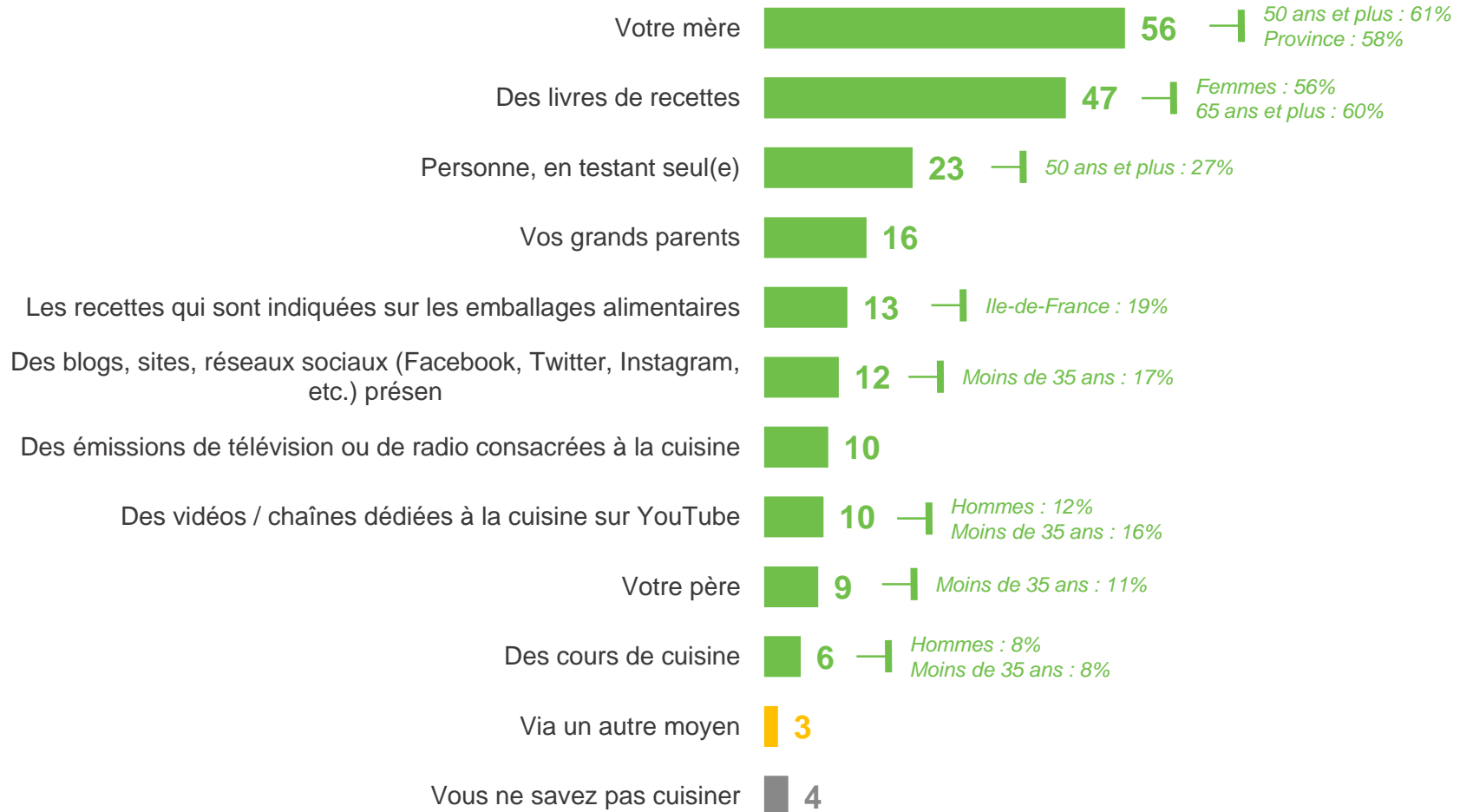
- La plupart des Français aujourd'hui indiquent avoir principalement appris à cuisiner aux côtés de leur mère (56%), grâce à des livres de recettes (47%) ou en testant seuls (23%) leurs idées culinaires. S'ils sont aujourd'hui peu nombreux à évoquer les blogs culinaires et les réseaux sociaux (12%) ou 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.
- 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 reste, 56% qu'il leur arrive fréquemment d'inventer eux-mêmes de nouvelles recettes. Pour chercher l'inspiration néanmoins, ils sont aujourd'hui nombreux à recourir régulièrement à Internet (63%), même si l'échange de recettes avec ses proches reste monnaie courante (64%). On note que 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%), 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.
- 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 se 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.

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

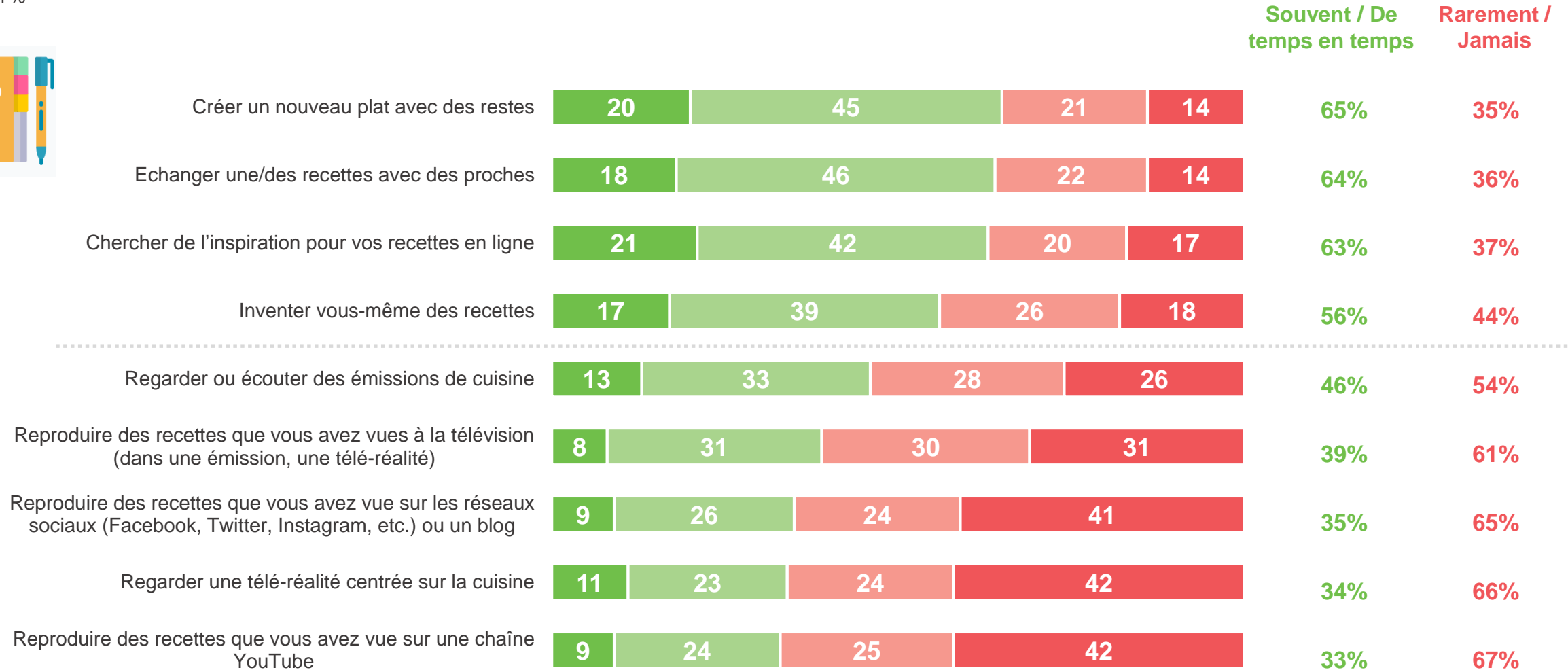
- À tous, en % -



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 ?

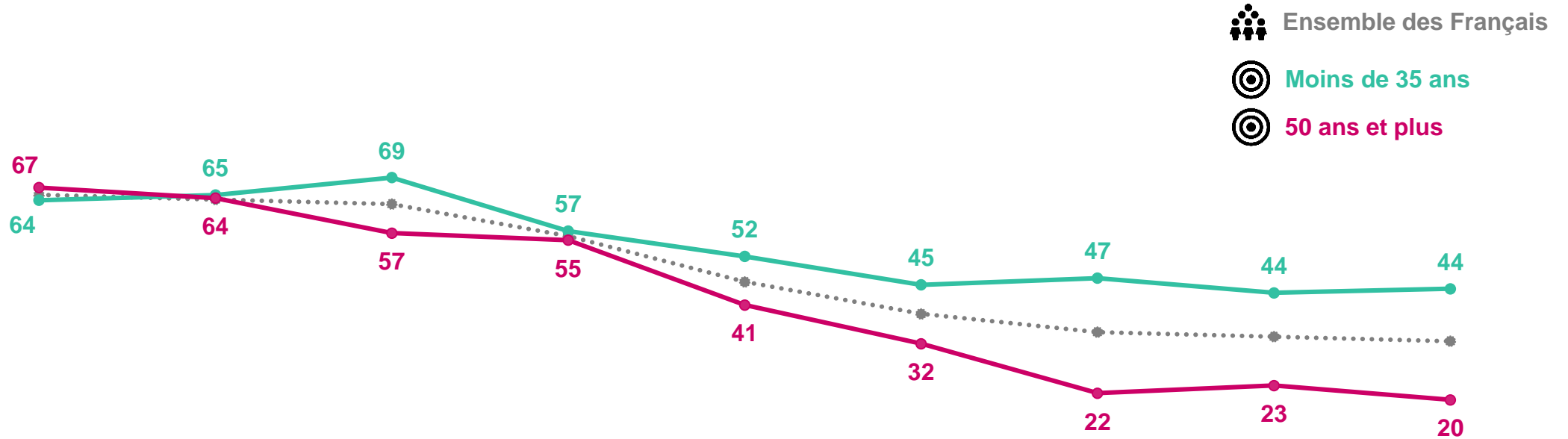
- À tous, en % -



Les Français les plus jeunes se distinguent par un recours plus fréquent aux nouvelles technologies pour trouver l'inspiration de leurs recettes

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** » -



Créer un nouveau plat avec des restes

Echanger une/des recettes avec des proches

Chercher de l'inspiration pour vos recettes en ligne

Inventer vous-même des recettes

Regarder ou écouter des émissions de cuisine

Reproduire des recettes que vous avez vues à la télévision (dans une émission, une télé-réalité)

Reproduire des recettes que vous avez vue sur les réseaux sociaux (Facebook, Twitter, Instagram, etc.) ou un blog

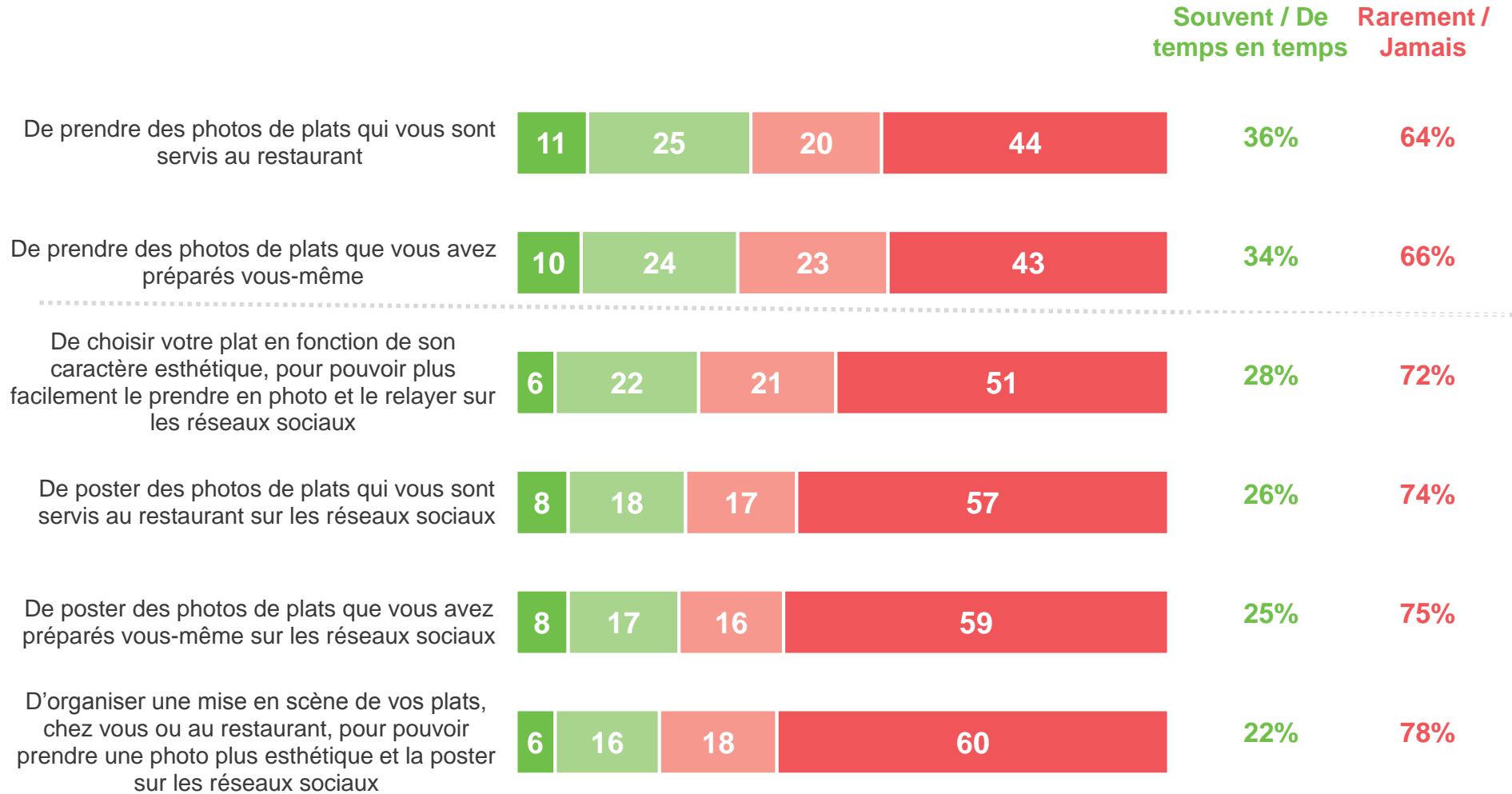
Regarder une télé-réalité centrée sur la cuisine

Reproduire des recettes que vous avez vue sur une chaîne YouTube

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

Vous-même, vous arrive-t-il... ?

- À tous, en % -

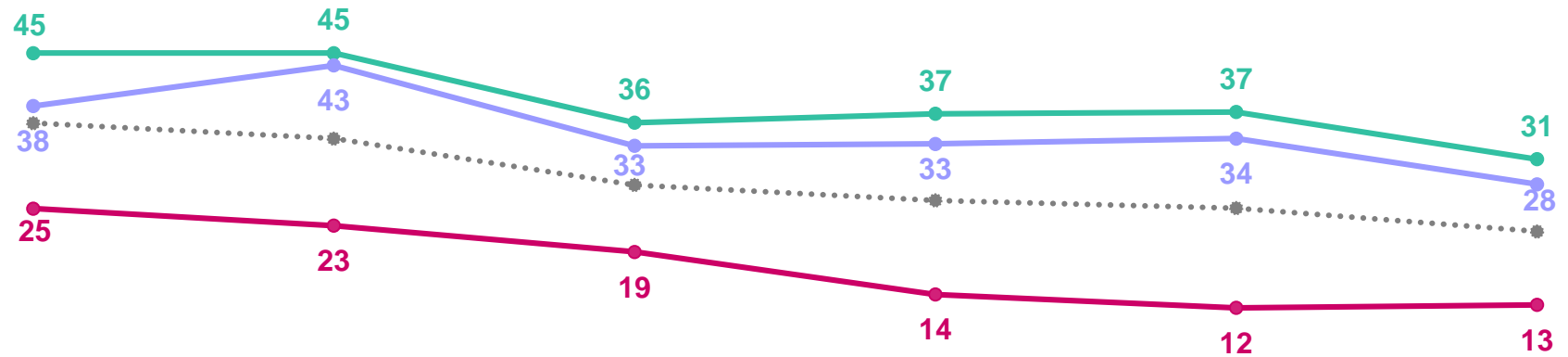
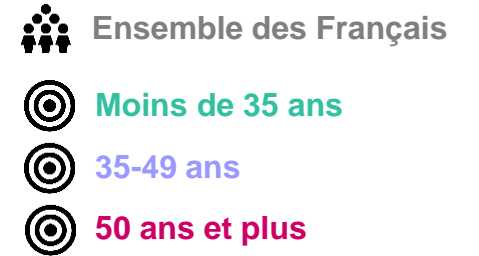


■ Souvent ■ De temps en temps ■ Rarement ■ Jamais

Sans surprise, les Français les plus jeunes déclarent nettement plus souvent que leurs aînés prendre des photos de leurs plats et esthétiser intentionnellement leur alimentation... C'est aussi le cas des 35-49 ans

Vous-même, vous arrive-t-il... ?

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



De prendre des photos de plats qui vous sont servis au restaurant

De prendre des photos de plats que vous avez préparés vous-même

De choisir votre plat en fonction de son caractère esthétique, pour pouvoir plus facilement le prendre en photo et le relayer sur les réseaux sociaux

De poster des photos de plats qui vous sont servis au restaurant sur les réseaux sociaux

De poster des photos de plats que vous avez préparés vous-même sur les réseaux sociaux

D'organiser une mise en scène de vos plats, chez vous ou au restaurant, pour pouvoir prendre une photo plus esthétique et la poster sur les réseaux sociaux

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