

# les zooms

de L'Observatoire Cetelem **2019**

**Thème 4 : Dis-moi ce que tu manges...**

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

**Enquête 2/3 : « Santé, environnement, une alimentation sous contrôle ? »**

**Novembre 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

<b>Méthodologie d'enquête</b>	<b>P.3</b>
<b>Mieux manger aujourd'hui, quelle définition ?</b>	<b>P.5</b>
<b>Préoccupations et nouvelles recommandations alimentaires</b>	<b>P.9</b>
<b>Nouvelles pratiques alimentaires : vers une alimentation plus responsable ?</b>	<b>P.16</b>
<b>Des repas végétariens dans les cantines, pourquoi pas ?</b>	<b>P.22</b>



# Méthodologie d'enquête



Enquête réalisée **en ligne** du **6** au **8 novembre** 2019.



Échantillon de **1074** 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

# Mieux manger aujourd'hui, quelle définition ?

- Spontanément, les Français associent le fait de mieux manger à une combinaison de différents critères, notamment liés à des questions de santé, dans son versant nutritionnel (manger *moins gras*, manger *équilibré*, manger moins de *sucres*) ou son versant pleinement sanitaire (manger *bio*, sans *additifs*, sans *pesticides*). Cette vision du mieux manger passe également par un changement des habitudes alimentaires, qui promeut les *légumes* au détriment de la *viande*, la *qualité* devant la quantité et la production *locale* et de *saison*.
- Plus précisément, les Français associent le fait de manger mieux à quatre dimensions : manger en étant attentifs à l'impact des produits sur l'organisme (en mangeant bio, sans additifs, ou pesticides ; 93%) ; manger en étant attentifs à la dimension nutritionnelle et calorique des aliments (moins gras, moins salé, plus de fruits et légumes, etc. ; 91%) ; manger en étant attentifs à l'impact des produits sur l'environnement et la société (87%) ; et, dimension qui reste fondamentale, manger des aliments qui permettent de se faire plaisir (86%). Si tous les Français s'accordent sur la présence de toutes ces dimensions dans ce qui compose le « mieux manger », les femmes mettent particulièrement en avant les questions nutritionnelles et environnementales dans la perception qu'elles en ont.





## Exemples de Verbatim

Quels sont tous les mots, toutes les impressions qui vous viennent à l'idée quand on vous évoque le fait de « mieux manger » ?

Question ouverte, réponses spontanées

- À tous -

« Manger des aliments plus sains, sans OGM, sans antibiotiques, et non traités. »

« Veiller à l'équilibre nutritionnel, cuisiner des produits frais et éviter de consommer des aliments produits avec des pesticides ou des OGM. »

« C'est manger moins de gras, moins de sucre, plus de légumes et de fruits. En résumé, c'est manger plus équilibré. »

« Consommer des légumes et des fruits de saison. Favoriser les produits locaux. Manger des produits diversifiés. »

« Cuisiner soi-même des produits frais venant de petits producteurs locaux. »

« Manger plus sainement, avec des produits de qualité sans pesticides, sans conservateurs, sans colorants. Il faut éviter les fast-foods. »

« Consommer des produits sains qui ne contiennent pas de pesticides. Avoir une alimentation équilibrée et issue d'une agriculture biologique. »

« Agriculture biologique, circuits courts, manger à des heures fixes, meilleure rétribution des agriculteurs. »

« C'est de favoriser les aliments issus de l'agriculture biologique et locale. Ce sont des aliments de meilleure qualité, issus d'un circuit de production plus respectueux de la nature, des bêtes et du consommateur. »

« C'est d'adopter une alimentation plus saine et plus équilibrée en générale : par exemple en consommant moins de viande. »

« Ne pas consommer de plats industriels mais cuisiner soi-même en faisant attention à la provenance des produits. »

« Manger varié, local, cuisiner soi-même et faire attention à la provenance et aux conditions de production de la nourriture. »

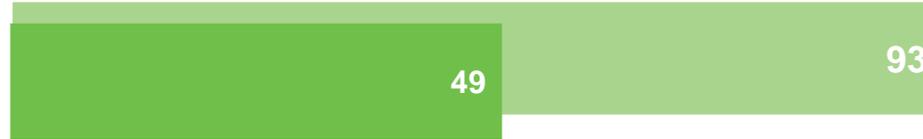
« En évitant de consommer de manière abusive du sucre, du sel ou des produits gras. »

# L'idée de « manger mieux » est composée de nombreux aspects, en premier lieu par le fait d'être attentif à l'impact des produits sur la santé et en faisant attention à la dimension nutritionnelle

Et pour vous, chacune des dimensions suivantes correspond-elle bien ou mal à l'idée de « mieux manger » au quotidien ?

- À tous, en % -

Manger en étant attentif à l'impact des produits sur la santé et l'organisme (limiter les pesticides, les additifs, consommer des produits bio, etc.)



Manger en faisant attention à la dimension nutritionnelle et calorique des aliments (manger moins gras, moins salé, moins sucré, plus de fruits et de légumes, etc.)



Manger en étant attentif à l'impact des produits sur l'environnement et la société (consommer des produits locaux, favoriser les circuits courts, lutter contre le gaspillage, etc.)



Manger des aliments qui vous font plaisir



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

# Préoccupations et nouvelles recommandations alimentaires

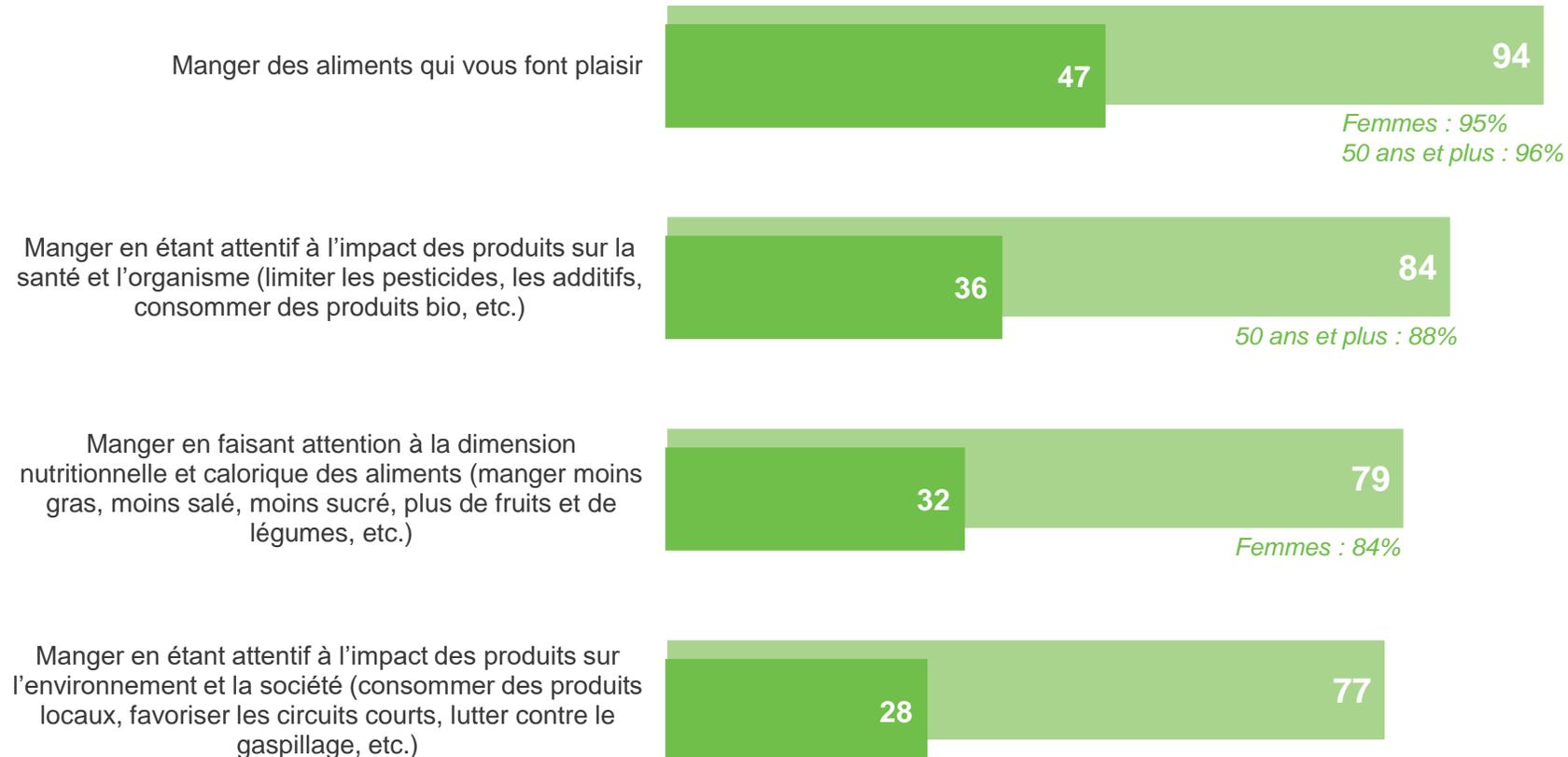
- Ces différentes dimensions qui constituent le mieux manger ne sont pas des concepts éloignés du mode de vie des Français et la plupart d'entre eux les intègrent à leur alimentation au quotidien. Ils déclarent ainsi faire beaucoup ou assez attention à manger pour se faire plaisir (94%), mais également en restant dans le contrôle de l'impact des produits sur leur organisme (84%) et sur l'apport nutritionnel et calorique de leur nourriture (79% - et 84% chez les femmes). Dans une moindre mesure, ils expliquent faire également attention à l'impact que leur alimentation peut avoir sur l'environnement et la société (pollution, gaspillage, condition de production, etc. ; 77%)
- Comment les Français vivent-ils le développement de ces recommandations à mieux manger, dans toutes leurs dimensions qui peuvent paraître contradictoires ? Il apparaît que difficulté et satisfaction cohabitent. Près d'un tiers expliquent qu'elles sont souvent difficiles à concilier au quotidien (65%) et rendent plus compliqué le fait de faire ses courses (65%), au point, pour certains, d'enlever une partie du plaisir de manger (47%). Cependant, ces recommandations ont également permis à la plupart de s'interroger sur leurs modes de consommation (80%), et en leur permettant d'agir au niveau individuel pour améliorer la production alimentaire (83%), les rendent davantage acteurs de leur consommation (83%).
- Entre complications et conséquences positives, les Français estiment ainsi que les différentes recommandations à mieux manger qui peuvent exister aujourd'hui sont un facteur d'*empowerment* (67%), permettant aux consommateurs de s'alimenter en étant davantage informés et d'obtenir une meilleure maîtrise de leur consommation, plutôt qu'un facteur de contrainte, qui enlèverait plaisir et liberté à la consommation (33%)



# 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 »



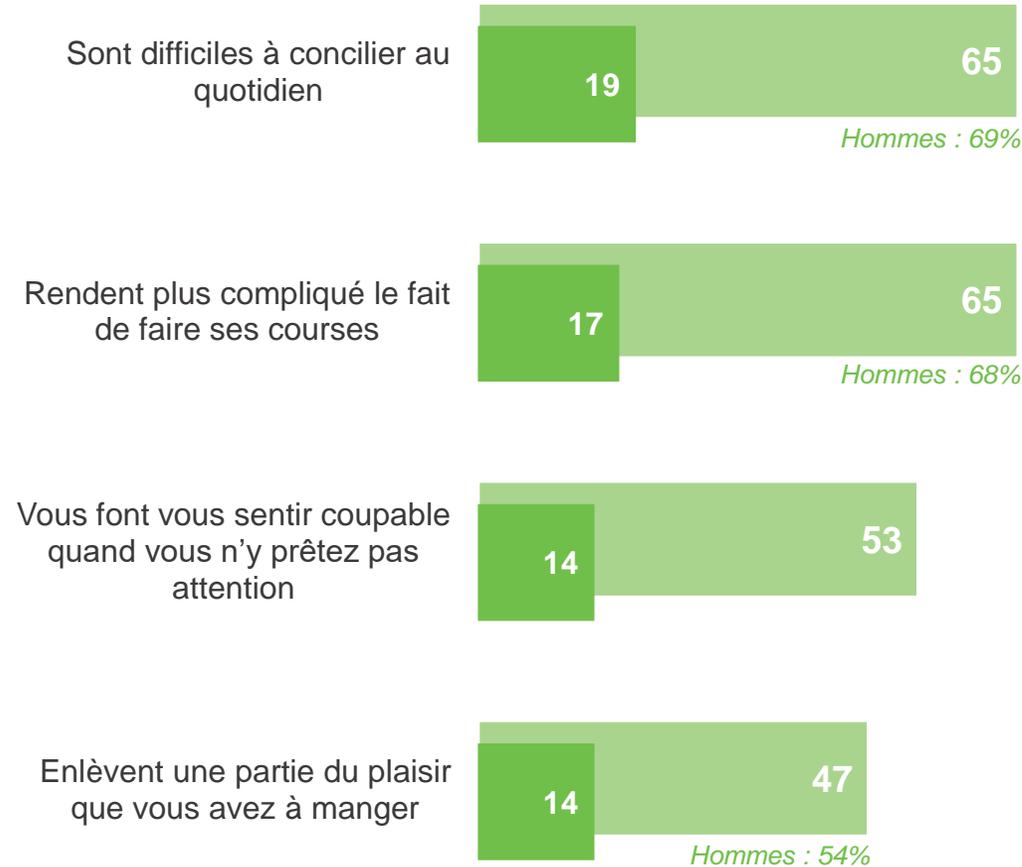
# La multiplication des recommandations alimentaires, perçues comme difficiles à concilier au quotidien, rend aujourd'hui plus complexe le rapport des Français à la nourriture : il est devenu plus difficile de faire ses courses ou d'essayer de déculpabiliser ses achats

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.)*



● % de réponses « Oui »

● ... dont % de réponses « Oui, tout à fait »

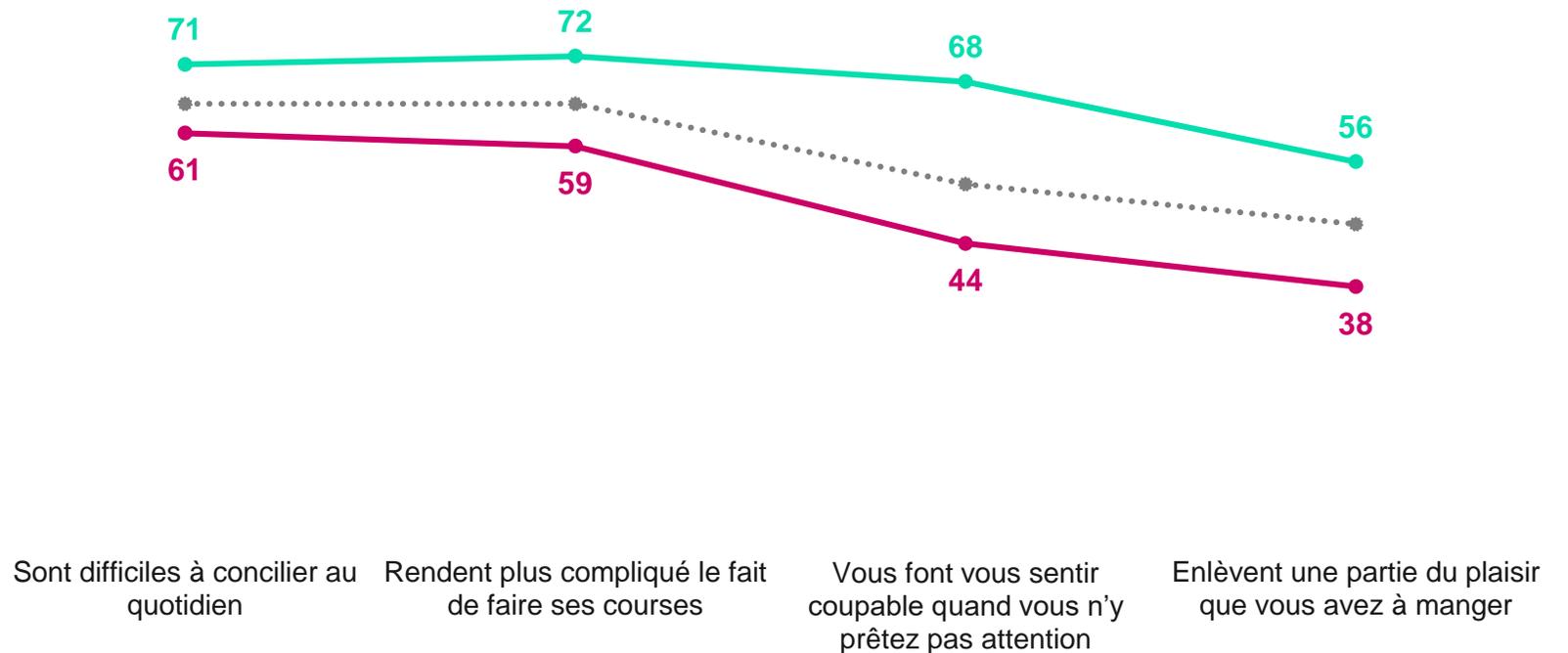
# Les jeunes Français se déclarent plus atteints par les différentes complications qui peuvent être entraînées par les nouvelles recommandations concernant l'alimentation

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.)



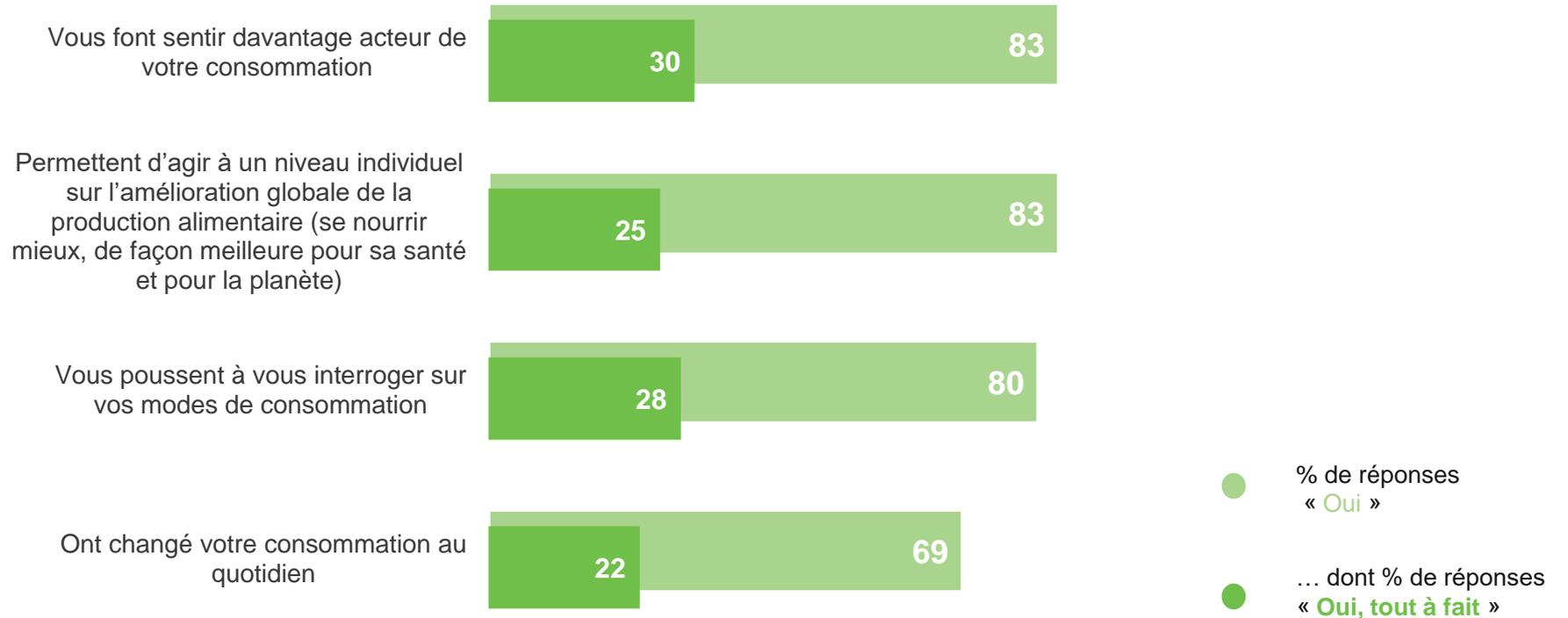
Pour ceux qui estiment consommer de manière responsable aujourd'hui, ces conséquences négatives des différentes recommandations alimentaires sont moins manifestes que pour la moyenne des Français.

## 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.)*



# Plus des deux tiers des Français estiment que les différentes recommandations qui leur sont faites sur leurs comportements alimentaires sont une force pour les consommateurs qui peuvent s'alimenter en étant mieux informés, et ce malgré les difficultés qu'elles engendrent

Et concernant votre budget, diriez-vous que les différentes recommandations qui impactent la consommation alimentaire aujourd'hui... ?

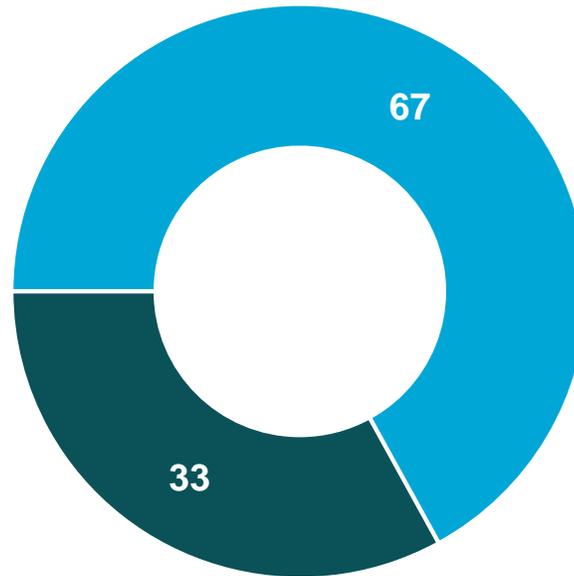
- À tous, en % -

*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%*

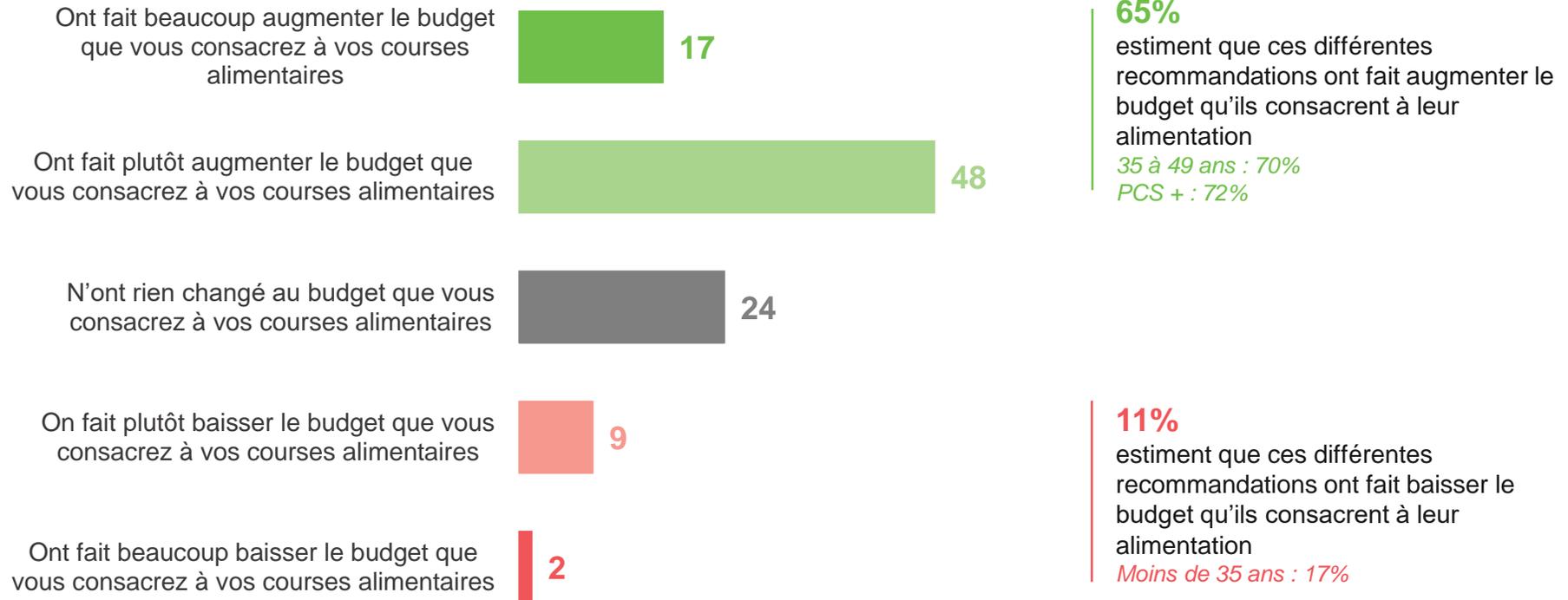
*Ont le sentiment de consommer de manière responsable : 71%*

# Dans l'ensemble, les Français estiment que ces différentes recommandations concernant leur consommation alimentaire ont fait évoluer leur budget à la hausse

Et concernant votre budget, diriez-vous que les différentes recommandations qui impactent la consommation alimentaire aujourd'hui... ?

- 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.)*



# Nouvelles pratiques alimentaires : vers une alimentation plus responsable ?

- Dans l'ensemble, les Français déclarent avoir à cœur de contrôler leur alimentation, en faisant attention à manger mieux, et en se fixant des règles pour le faire : 81% estiment en avoir défini dans leur alimentation. Cependant, la plupart d'entre eux (60%) expliquent régulièrement négocier avec les principes qu'ils se sont fixés et se permettre des écarts qu'ils équilibrent ensuite ; seuls 21% estimant suivre leurs règles à la lettre.
- Pour s'aider au quotidien à mieux maîtriser leur alimentation, la plupart des Français indiquent s'aider d'applications qui leur permettent de mieux se faire plaisir (57%), de mieux maîtriser la composition de leurs produits (54%), de manger en étant attentifs à l'impact des produits sur l'environnement (50%) ou de faire attention à la dimension nutritionnelle et calorique (44%).
- Concrètement, cette volonté de mieux maîtriser son alimentation et de faire attention à son impact, sur sa propre santé ou sur l'environnement se manifeste dans l'acquisition de nombreux comportements vertueux. Les Français ont ainsi le sentiment d'avoir adopté de nombreux comportements responsables : consommer régulièrement des produits de saison (90%), des produits français (88%) ou locaux (79%) ; éliminer les plastiques à usage unique, que ce soit pour faire leurs courses (88%) ou en réduisant leur consommation de produits emballés (72%), etc.
- Si 62% indiquent réduire leur consommation de viande, seul un tiers (34%) des Français se dit aujourd'hui prêt à consommer de la viande qui serait produite en laboratoire – une innovation rendue aujourd'hui possible – les plus jeunes ayant largement moins de freins que leurs aînés.



# Pour la plupart des Français, l'alimentation est une question d'équilibre entre des objectifs et des règles de consommation qu'ils souhaitent se fixer, et des moments de relâchement où ils se permettent des écarts

Enfin, 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 % -



Vous avez fixé des règles de consommation et vous efforcez à les suivre dans ce que vous mangez ; sans vous permettre de vous écarter des règles que vous vous êtes fixés



21

25-34 ans : 31%  
Catégories populaires : 26%  
Principal responsable des achats : 24%  
Ont le sentiment de consommer de manière responsable : 23%

Vous vous permettez de ne pas être toujours dans le contrôle, de ne pas avoir de règles strictes concernant votre alimentation ou de faire des écarts, que vous compensez par la suite



60

Femmes : 64%  
Catégories aisées : 65%  
Ont le sentiment de consommer de manière responsable : 63%

Vous ne définissez pas de règles, consommez ce que vous souhaitez quand vous le souhaitez



19

Inactifs : 23%  
Les différentes recommandations alimentaires représentent des contraintes : 35%  
N'ont pas le sentiment de consommer de manière responsable : 49%

# Les Français déclarent massivement utiliser les technologies afin de s'aider à consommer mieux aujourd'hui, en se faisant davantage plaisir, mais également en contrôlant davantage les aliments qu'ils consomment

Aujourd'hui, utilisez-vous des applications qui vous aident... ?

Les exemples qui sont cités ne sont pas exhaustifs

- À tous, en % -



A vous faire davantage plaisir, grâce à des idées recettes, des conseils de cuisine, des bons plans restaurants, etc. (Marmiton, 750grammes, LeFooding, etc.)

57

43

A mieux maîtriser la composition et l'impact des produits sur la santé et l'organisme (limiter les pesticides, les additifs, consommer des produits bio, etc. ; type Yuka, etc.)

54

46

A manger en étant attentif à l'impact des produits sur l'environnement et la société (consommer des produits locaux, favoriser les circuits courts, lutter contre le gaspillage ; type C'est qui le patron, FrigoMagic, etc.)

50

50

A mieux maîtriser la dimension nutritionnelle et calorique des aliments au quotidien Concernant la dimension nutritionnelle (ne pas manger trop gras, trop salé, trop sucré, etc. ; type Lifesum, Yazio, Fatsecret, etc.)

44

56

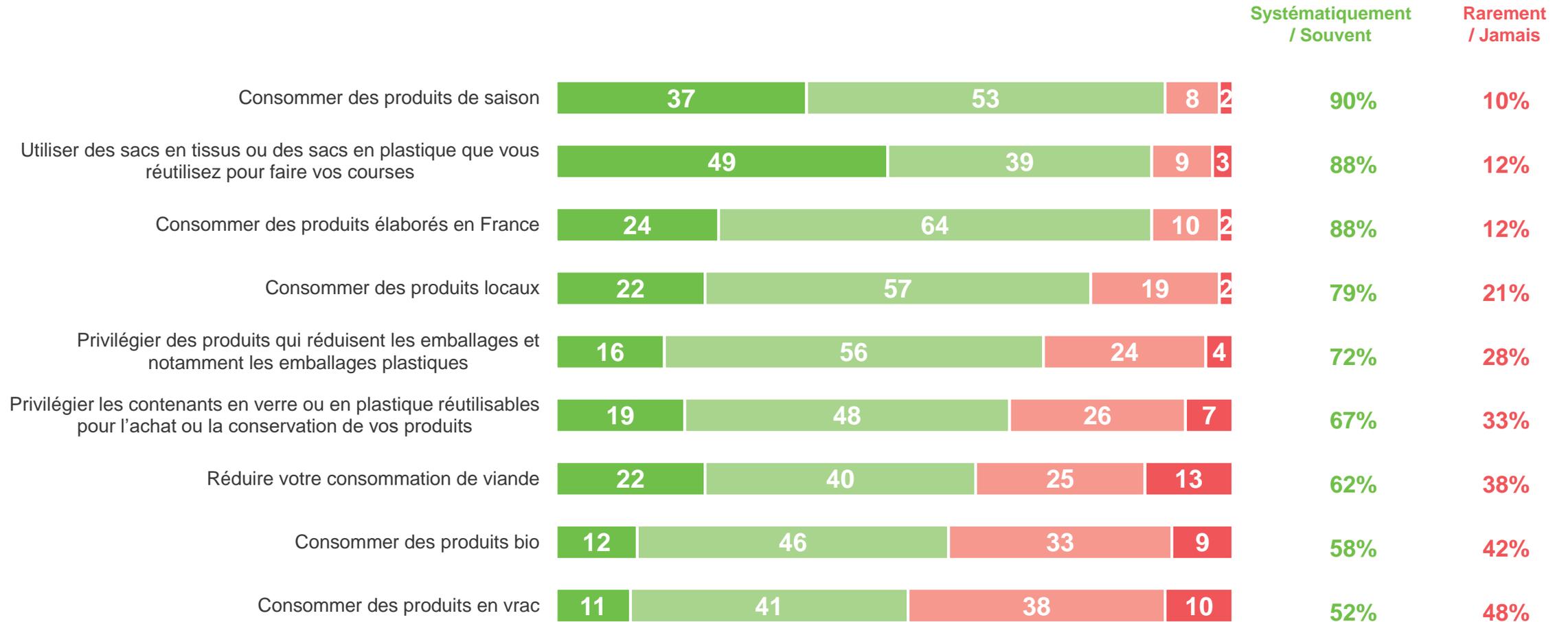
■ Oui

■ Non

## 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 % -



■ Systématiquement

■ Souvent

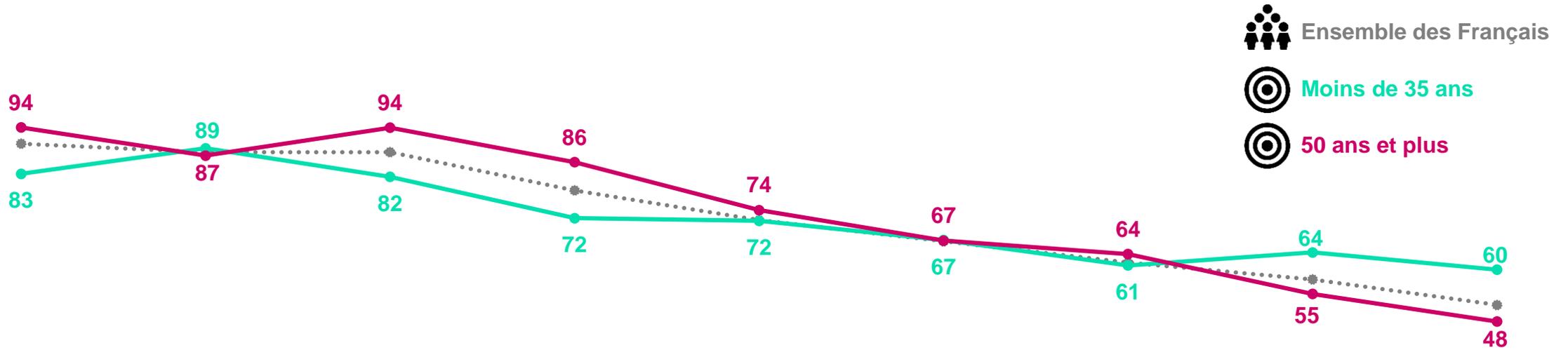
■ Rarement

■ Jamais

## Si leurs comportements sont relativement similaires, les différentes générations ont des approches un peu différentes : les plus âgés privilégient davantage des produits locaux, les plus jeunes, des produits bio ou en vrac

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 % -



Consommer des produits de saison

Utiliser des sacs en tissu ou des sacs en plastique que vous réutilisez pour faire vos courses

Consommer des produits élaborés en France

Consommer des produits locaux

Privilégier des produits qui réduisent les emballages et notamment les emballages plastiques

Privilégier les contenants en verre ou en plastique réutilisables pour l'achat ou la conservation de vos produits

Réduire votre consommation de viande

Consommer des produits bio

Consommer des produits en vrac

# 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%*

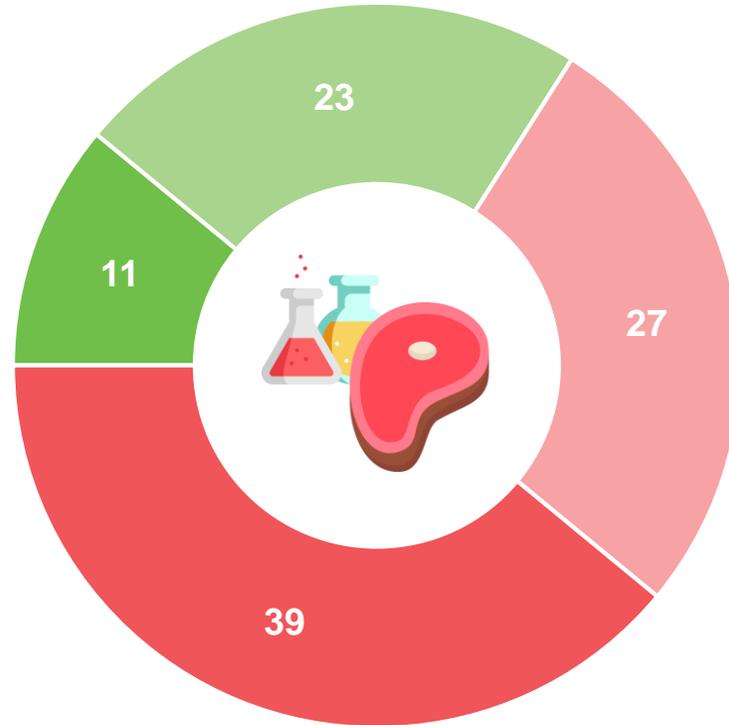
*Moins de 35 ans : 54%*

*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

# Des repas végétariens dans les cantines, pourquoi pas ?

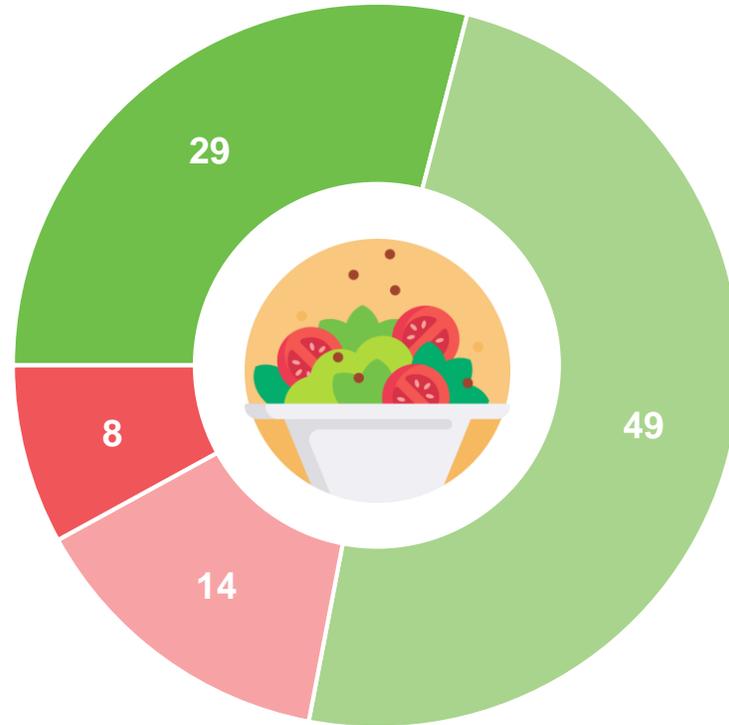
- La réduction de la consommation de viande étant un acquis pour près des deux tiers des Français, ils soutiennent l'expérimentation lancée depuis le 1er novembre dans les cantines scolaires, qui rend obligatoire la proposition d'au moins un menu végétarien par semaine, c'est-à-dire un menu où les protéines animales sont remplacées par des protéines végétales. 78% estiment qu'il s'agit d'une bonne chose.
- Non seulement les Français se montrent favorables au développement des repas végétariens au moins une fois par semaine à l'école, mais ils se montrent prêts à voire cette obligation imposée également dans les cantines d'entreprises (77%), voire pour tous les restaurateurs (65%). Vers le développement d'un nouveau type de gastronomie ?



# 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...

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 % -



**Une bonne chose : 78%**

*Femmes : 80%*

*Moins de 35 ans : 89%*

*Parents : 81%*

*Ont le sentiment de consommer de manière responsable : 80%*

**Une mauvaise chose : 22%**

*50 ans et plus : 26%*

*Les nouvelles recommandations alimentaires représentent une contrainte : 34%*

*N'ont pas le sentiment de consommer de manière responsable : 35%*

■ Une très bonne chose

■ Une assez bonne chose

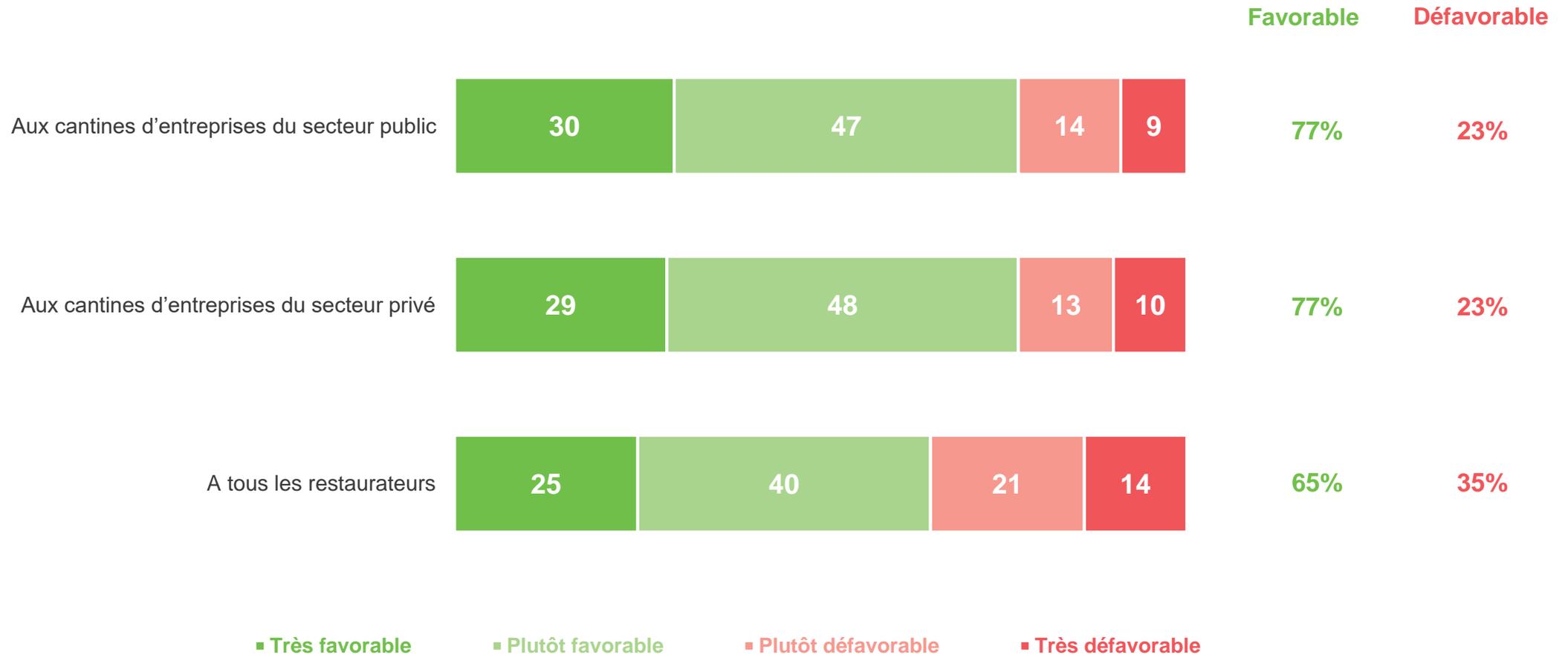
■ Une assez mauvaise chose

■ Une très mauvaise chose

## ... et ils seraient dans l'ensemble favorables à ce que cette mesure s'étende à tout le secteur de la restauration

Seriez-vous personnellement favorable ou défavorable à ce que l'obligation de proposer au moins un plat végétarien par semaine s'applique... ?

- À tous, 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](http://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](mailto:jdlevy@harrisinteractive.fr)

Laurence Lavernhe – Responsable de la communication - 01 44 87 60 94 - 01 44 87 60 30 - [llavernhe@harrisinteractive.fr](mailto:llavernhe@harrisinteractive.fr)

ahead of what's next