

Levallois-Perret, le 21 décembre 2023

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Il est 20h, les écrans s'invitent à table

Thème #3 : 24 heures dans la vie des Français

Enquête 3/3 : Les Français à 20h

Les zOOMs de l'Observatoire Cetelem analysent les modes de vie et proposent d'explorer 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.

Après le matin et le midi, les zOOMs de l'Observatoire Cetelem, accompagnés par Harris Interactive, s'intéressent dans ce troisième et dernier volet d'enquêtes de la thématique « 24 heures dans la vie des Français » à la perception et aux comportements des Français en soirée.

- **8 Français sur 10 (79%) dînent systématiquement. Seule 1 personne sur 5 (21%) indique se passer de dîner ou se contenter d'un encas au moins de temps en temps.**
- **En moyenne, ils sont de retour chez eux à 18h12, prennent leur repas du soir à 19h20 et s'endorment à 22h44.**
- **Plus de 8 Français sur 10 (87%) affirment ne jamais passer de soirée à l'extérieur de chez eux en semaine ou très occasionnellement.**
- **Plus de la moitié des Français (52%) regardent systématiquement ou souvent un programme sur un écran pendant le repas. Ils sont 1 sur 5 (20%) à consulter souvent leur portable pendant le repas, et chez les moins de 35 ans, ils sont près de 4 sur 10 (39%).**
- **Avant le dîner, les Français consacrent leur temps libre à des activités dynamiques comme faire les courses (84%), du sport (74%), ou le ménage (57%).**
- **Après le dîner, ils plébiscitent le visionnage de programmes sur des écrans (65%), juste devant la lecture (61%).**
- **Un tiers des Français (33%) éprouvent des difficultés à s'endormir, un phénomène davantage partagé par les femmes (40%) que par les hommes (26%).**

Le dîner, essentiel mais léger

Après une journée de travail, **les Français rejoignent leur domicile à 18h12 en moyenne.** Les journées se finissent plus tard chez les habitants de l'agglomération parisienne qu'ailleurs, environ 30 minutes après (18h43).

Les Français dînent en moyenne vers 19h20 (contre 19h41 chez les actifs et étudiants, et 19h47 en agglomération parisienne), soit environ une heure après leur retour chez eux. Si le dîner n'apparaît pas comme le repas le plus important aux yeux des Français (26%)

seulement, contre 33% pour le petit-déjeuner et 41% pour le déjeuner), **il semble le plus systématique. En effet, près de 8 personnes sur 10 (79%) des Français indiquent toujours dîner les jours de semaine**, ce qui en fait un repas plus incontournable que le déjeuner.

Partager le dîner avec les autres membres du foyer fait partie intégrante des us et coutumes des Français. Chez ceux qui vivent à plusieurs, **86% y voient une « tradition » dont 54% pour qui c'est « tout à fait » le cas. Le dîner apparaît également comme le repas le plus léger (45%, devant le petit-déjeuner à 39% et le déjeuner à 16%).** A noter, **44% des femmes ont le sentiment que c'est sur elles que repose l'organisation du repas**, un sentiment nettement moins répandu chez les hommes (19%).

Par ailleurs, les Français sont peu nombreux à sortir en semaine : **87% révèlent ne jamais passer de soirée à l'extérieur en semaine, ou très occasionnellement.**

Les écrans s'invitent à table

Si le dîner est l'occasion de se retrouver et d'échanger avec les autres membres du foyer, ce moment ne se vit pas pour autant sans les écrans. En effet, **plus de la moitié des Français (52%) regardent systématiquement ou souvent des programmes télévisés, films ou séries**, pendant le repas. Et ils sont **1 sur 5 (20%) à consulter souvent leur portable pendant le repas**, et chez les moins de 35 ans, ils sont près de 4 sur 10 (39%)

Malgré l'émergence de divertissements et canaux d'informations plus récents, la télévision occupe encore les soirées de nombreux Français. Loin d'être en voie d'extinction, le journal télévisé de 20h constitue le moyen d'information privilégié pour s'informer sur la journée passée. **50% préfèrent ce canal d'information le soir, devant les chaînes d'information en continu (18%) ou les réseaux sociaux (15%).**

Par ailleurs, **près des deux tiers des sondés (64%) indiquent être attachés au journal télévisé de 20h**, et seuls 32% pensent qu'il est voué à disparaître au profit de nouvelles manières de s'informer.

De la détente au sommeil

A 20 heures, 56% des Français éprouvent le besoin de se reposer. Avant le dîner, place aux activités qui demandent **un regain d'énergie : faire ses courses (84%), du sport (74%), ou encore le ménage (57%).** Après le repas, ils privilégient **les moments de détente : 65% visionnent des programmes sur un écran, 64% ne font rien, et 61% lisent.**

Les Français déclarent s'endormir en moyenne à **22h44**, de quoi assurer une nuit d'environ 8h avant de se lever le lendemain en moyenne à 7h. Ces derniers sont partagés entre le fait de se coucher à heure fixe (**47%**) et se coucher à des heures variables selon les soirs (**53%**). Les moins de 35 ans (65%) et les habitants de l'agglomération parisienne (60%) se montrent légèrement plus flexibles quant à leur horaire de coucher que les autres catégories de population.

Une fois couchés, les Français semblent pouvoir trouver le sommeil relativement facilement (67%), **même si un tiers (33%) éprouvent des difficultés à s'endormir.** Les hommes semblent avoir moins de peine à trouver le sommeil (26%) que les femmes (40%).

« Le dîner est perçu comme le repas le plus systématique pour les Français. Il est aussi le plus léger d'un point de vue nutritionnel, et symbolise traditionnellement un moment de partage avec ses proches. A l'heure où émergent de nouveaux canaux d'information, le journal télévisé demeure le moyen d'information privilégié des Français qui y restent fortement attachés », commente **Flavien Neuvy, directeur de l'Observatoire Cetelem.**

[Télécharger le rapport de l'étude](#)

Télécharger l'infographie d'ensemble

- ⇒ Infographie volet 1
- ⇒ Infographie volet 2
- ⇒ Infographie volet 3

[Télécharger le rapport consolidé](#)

Méthodologie : Enquête réalisée par Harris Interactive en ligne du 28 au 29 novembre 2023. Échantillon de 1 041 personnes représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus. Méthode des quotas et redressement appliqués aux variables suivantes : sexe, âge, catégorie socioprofessionnelle et région de l'interviewé(e).

Plus d'informations ainsi que l'ensemble des études sur le site de l'Observatoire Cetelem | @obs_cetelem