

A l'heure du télétravail, les Français restent attachés à leur pause déjeuner même si ce moment privilégié connaît de profondes mutations

Guyancourt, le 11 avril 2023 - Une étude exclusive BVA pour Sodexo/Toqla « Télétravail et pause déjeuner en 2023 » réalisée du 24 janvier au 6 février 2023 permet d'éclairer le regard porté par les salariés français¹ sur la pause déjeuner. Le télétravail s'impose comme un facteur qui fait évoluer les pratiques, mais ne remet pas en question l'importance sociale du repas.

En effet, pour plus de 91% des télétravailleurs, la pause déjeuner est perçue comme jouant un rôle important dans la journée de travail. Ce moment leur permet principalement de relâcher la pression ou la charge mentale, et de prendre du temps pour soi. Ainsi, ce sont 82% des télétravailleurs qui affirment que la pause déjeuner permet une vraie déconnexion.

- Loin des idées reçues qui verraient les télétravailleurs négliger la qualité nutritionnelle de leur repas, la très grande majorité de ces salariés soulignent leur attachement au « bien-manger » (87% d'entre eux sont soucieux de manger sainement et équilibré lors de leur pause déjeuner).
- Cette étude confirme aussi l'importance accordée au lien social au moment du repas pour les Français. Les télétravailleurs qui reviennent au bureau sont majoritairement (81% d'entre eux) d'accord pour dire que la pause déjeuner est un moment privilégié pour échanger et entretenir la relation avec leurs collègues. Talleyrand ne disait-il pas que « la table est le pivot autour duquel tourne la civilisation » ?
- Le télétravail, qui ne remet pas en cause le rôle fondamental de la pause déjeuner, modifie néanmoins les habitudes des salariés Français en faisant de cette « respiration » quotidienne un temps aux contours divers et multiples.

Qui sont les salariés qui pratiquent le télétravail ?

- Il existe une sur-représentation de la classe d'âge des 30-49 ans (57%) et de l'Île de France (39%).
- Ces salariés travaillent majoritairement dans les métiers de services (57%).
- 50% des télétravailleurs sont salariés dans des entreprises de plus de 500 personnes.
- Le télétravail concerne surtout les cadres et les professions libérales (46% du total).

La pause déjeuner constitue un incontournable dans la journée de travail des salariés français

Malgré l'essor récent du télétravail dans le monde de l'entreprise, la pause déjeuner continue d'être un moment essentiel pour les Français, car **vecteur de lien social**. L'étude révèle notamment l'attachement des salariés télétravailleurs au repas partagé, source d'échange et de convivialité. En effet, en moyenne, les salariés pratiquant épisodiquement le télétravail déjeunent plus de 2 fois par semaine avec leurs collègues et 1 fois par semaine seuls. Contrairement à l'idée reçue, les salariés qui ne pratiquent jamais le télétravail mangent plus souvent seuls que les autres. Une fois au bureau, les télétravailleurs sont 81% (vs. 72% pour les autres) à déclarer que la pause déjeuner est un moment privilégié pour échanger et entretenir la relation avec leurs collègues.

¹ « Télétravail et pause déjeuner en 2023 » Etude BVA pour Sodexo/Toqla, réalisée du 24 janvier au 6 février 2023 auprès d'un échantillon représentatif de 1000 salariés des moyennes et grandes entreprises constitué grâce à la méthode des quotas, au regard des critères de sexe, d'âge, de profession, de taille de l'entreprise, de secteur de travail et d'activité principale. Dans l'échantillon, 545 salariés ont déclaré pratiquer le télétravail.

Le plaisir d'être ensemble s'accompagne aussi pour les télétravailleurs de la mise à profit de ce temps pour faire avancer **des sujets professionnels** comme discuter autour d'un projet, gérer son équipe, entretenir son réseau ou se former. Ils sont ainsi 82% à l'affirmer.

En télétravail ou non, **tous les salariés français plébiscitent la pause déjeuner** comme étant un moment important dans la journée de travail, notamment pour se déconnecter. Ce sont 9 salariés sur 10 qui pratiquent le télétravail qui affirment cette importance.

Concernant **la durée de la pause déjeuner**, les salariés, et en particulier les cadres, qui pratiquent le télétravail prennent plus de temps et font un break en moyenne plus long que ceux qui ne le pratiquent pas : seulement 10% ont une pause inférieure à 30 minutes contre 27% des non-télétravailleurs. Et plus de la moitié (51%) y consacrent plus de 45 minutes alors que ceux qui ne pratiquent jamais le télétravail sont seulement 40% à prendre autant de temps.

Le rituel du repas tend à voir sa pratique évoluer par l'apparition massive et durable du télétravail

Les télétravailleurs sont des êtres complexes. Pour preuve, ils sont 87% à être soucieux de **manger sainement** et de manière équilibrée lors de la pause déjeuner, mais pour autant à domicile ils succombent davantage au **grignotage** entre les repas (ils sont 2 fois plus nombreux que les autres salariés à l'affirmer).

Selon l'étude, le télétravail rime avec le fait de **sauter la pause déjeuner**. Près de la moitié des télétravailleurs (44%, contre 35% pour les autres) affirment qu'il leur arrive d'éclipser ce moment de la mi-journée. Cela s'explique par un manque de temps mais aussi et surtout parce que les télétravailleurs font une autre activité à la place.

En effet, le télétravail apportant **souplesse et flexibilité**, de nombreuses activités connexes et personnelles sont effectuées lors de cette pause déjeuner. Hormis le fait de manger, le top 5 des activités pratiquées par les télétravailleurs pendant la pause déjeuner sont :

1. Courses ou shopping
2. Lecture
3. Promenade
4. Travail
5. Télévision

« Sodexo a souhaité faire cette étude pour apporter un éclairage inédit sur les comportements et les attentes des salariés post-covid. Ils s'individualisent et se diversifient. Et plus que jamais, la pause méridienne est un moment riche de déconnexion, sensations, relations. Cette parenthèse privilégiée dans la journée de travail nourrit le rapport au collectif et à l'entreprise. »

François Podeur, Directeur New Food Models de Sodexo France

A propos de Toqla

Convaincu de l'évolution durable de l'organisation du travail, Sodexo se mobilise dès 2020 en missionnant une corp-up sur la création d'une solution de restauration destinée à ses clients adoptant le modèle de travail hybride, « mi présentiel, mi distanciel ».

Une conviction se forge, celle que la restauration du travailleur hybride requiert d'apporter plus de flexibilité tout en cultivant le lien social. Toqla est lancé : c'est une solution tout-en-un intégrant la restauration au bureau (self, restauration rapide, frigo connecté, livraison), la restauration commerciale autour de soi et la livraison ; une combinaison astucieuse des deux systèmes de subvention existants, celui de la restauration collective et celui des titres-restaurant.

Avec l'app et la carte Toqla en poche, les collaborateurs sont assurés de se faire plaisir et de déconnecter à l'heure du déjeuner.

Créé en 1966 à Marseille par Pierre Bellon, Sodexo est le leader mondial des services pour améliorer la Qualité de Vie, facteur essentiel de performance des individus et des organisations. Présents dans 53 pays, nos 422 000 employés servent chaque jour 100 millions de consommateurs. Le Groupe Sodexo se distingue par son indépendance et l'actionnariat de la famille fondatrice, son modèle d'entreprise durable et son portefeuille d'activités, y compris les services de restauration, les services de facilities management et les solutions d'avantages aux salariés. Nous proposons des expériences de restauration de qualité, multicanal et flexibles, concevons également des lieux de travail et des espaces partagés attractifs et inclusifs, gérons et entretenons les infrastructures de manière sûre et respectueuse de l'environnement, offrons un accompagnement personnalisé aux patients ou aux étudiants, et concevons des programmes favorisant l'engagement des collaborateurs. Depuis toujours, Sodexo se concentre sur des gestes et des actions concrètes au quotidien grâce à ses services afin d'avoir un impact économique, social et environnemental positif dans le temps. Pour nous, croissance et engagement social vont de pair. Notre objectif est d'offrir un meilleur quotidien à chacun pour construire une vie meilleure pour tous. Sodexo est membre des indices CAC Next 20, CAC 40 ESG, FTSE 4 Good et DJSI.