

La Fondation Nestlé France avec Ipsos présente la 2<sup>ème</sup> édition de l'Observatoire Alimentation & Familles

## L'ALIMENTATION EN 2021 : PLUS QUE JAMAIS UN REFUGE, MALGRÉ LES CONTRAINTES

Pour sa deuxième édition, l'Observatoire Alimentation & Familles de la Fondation Nestlé France dresse avec Ipsos le bilan des comportements alimentaires des Français en 2021. Cette année plus que jamais, l'alimentation est au cœur des préoccupations dans les foyers et se révèle être un moment positif qui réunit les familles. L'Observatoire Alimentation & Familles dévoile les conséquences de la pandémie sur les habitudes alimentaires des Français : la cuisine apparaît comme un véritable refuge au sein des foyers, malgré des contraintes toujours présentes.

*“Se retrouver, ensemble, à table a été un facteur positif dans une période d'anxiété. La quête du bien-manger s'est renforcée, ainsi que l'influence des plus jeunes sur les comportements alimentaires de tout le foyer. Ces repas pris ensemble semblent être aujourd'hui nécessaires au bien-être de tous. Cet Observatoire est donc primordial pour la Fondation Nestlé France : au plus proche des habitudes alimentaires des Français, nous prenons conscience des tendances et contraintes qui façonnent leur quotidien, et pouvons mener des actions en conséquence.”*

explique Pierre-Alexandre Teulié, Secrétaire Général de la Fondation Nestlé France.



# MÉTHODOLOGIE DE L'OBSERVATOIRE ALIMENTATION & FAMILLES

L'Observatoire Alimentation & Familles repose sur une méthodologie alliant analyse des **conversations en ligne** et **étude quantitative auprès de 1000 personnes**, constituant un échantillon national représentatif de la population française âgée de 18 à 65 ans.

L'échantillon a été interrogé par Internet via l'Access Panel Online d'Ipsos.

## À propos de la Fondation Nestlé France

Consciente que les enjeux de notre alimentation vont au-delà du contenu de l'assiette, la Fondation Nestlé France s'est consacrée, dès son origine en 2008, à l'étude des comportements alimentaires favorables à la santé et au bien-être, puis à la promotion de la culture alimentaire française.

Sa mission d'intérêt général : « **aider les familles et les enfants à bien manger** », s'articule autour de 3 axes :

- L'éducation pour favoriser les bonnes pratiques alimentaires
- La solidarité pour lutter contre la fracture alimentaire
- La recherche pour partager la connaissance au plus grand nombre

Cette mission s'inscrit parfaitement dans la raison d'être du Groupe Nestlé et participe à l'objectif mondial d'aider 50 millions d'enfants à vivre une vie plus saine, d'ici 2030.

[www.nestle.fr/la-fondation-nestle-france](http://www.nestle.fr/la-fondation-nestle-france)



# DE L'ESPOIR DANS LES NOUVELLES ASPIRATIONS DES FRANÇAIS



Nous avons été surpris par l'impact positif de la période de confinement sur les comportements alimentaires des Français et par l'ingéniosité des familles pour partager davantage de moments en cuisine et se retrouver ensemble à table. L'influence des plus jeunes sur les adultes a permis aux foyers de réinventer leur modèle alimentaire et de faire cohabiter les goûts de chacun. Entre la nouvelle normalité, le télétravail, les vagues de Covid-19 successives, nous constatons que les Français adaptent leurs pratiques.

Dans l'édition 2022 de l'Observatoire, nous allons créer un indice qui intégrera les dimensions de plaisir, de partage, de santé, de durabilité et d'accessibilité, afin d'évaluer le niveau de «bien-être alimentaire» des Français.

souligne Laurence David,

Déléguée Générale de la Fondation Nestlé France.



## DES MENACES PESANT SUR LES BONNES PRATIQUES ALIMENTAIRES DES FAMILLES



La surprise de cette année est de voir le manque d'inspiration s'imposer avec le prix et le manque de temps, comme l'une des principales contraintes à la recherche de l'équilibre alimentaire. L'imaginaire culinaire des Français a été plus fortement sollicité du fait d'avoir : cuisiné 3 repas par jour, testé des recettes, varié les repas et ajusté ces derniers aux goûts et envies de chacun. Le télétravail est également une contrainte nouvelle et représente un potentiel danger pour la préservation du rythme de 3 repas par jour et la pérennisation de l'équilibre alimentaire des Français.

La Fondation Nestlé France souhaite suivre de près ces indicateurs pour y répondre au mieux.

conclut Pierre-Alexandre Teulié,

Secrétaire Général de la Fondation Nestlé France.



# DES CONTRAINTES AMPLIFIÉES ET UNE CHARGE MENTALE ACCRUE

## LE TÉLÉTRAVAIL EST-IL L'ENNEMI DU DÉJEUNER ?

La structure des repas à la française est potentiellement mise en danger par l'avènement du télétravail. Si la majorité des Français déclare faire une vraie pause déjeuner en télétravail :

**1/3** des télétravailleurs ne prennent pas de réelle pause déjeuner, ils mangent très rapidement, souvent derrière leur ordinateur.



Le rythme du **télétravail** semble s'installer dans la durée  
**32%** des répondants concernés  
dont **38%** avec enfants de -18ans



Pour les Français concernés, cela représente **environ 2 jours par semaine** depuis septembre.

## LE REPAS TYPE DES FRANÇAIS : PRATIQUE, ÉQUILIBRÉ MAIS SOUS TENSIONS !

Post-confinement, le retour à la normale s'accompagne de davantage de tensions, avec un retour au besoin de rapidité, de simplicité et d'équilibre.

En 2021, le critère de la facilité à cuisiner redevient l'un des éléments les plus importants (pour 41% des Français). Pour 36% des Français, le repas doit être rapide à cuisiner et il doit plaire à toute la famille.

En outre, l'équilibre alimentaire fait toujours face à des freins :

- Pour **45%** des Français, le 1<sup>er</sup> frein au fait de manger équilibré est le prix.
- Pour **37%** des Français, c'est le temps.
- Pour **36%** des Français, c'est l'inspiration.

## LES MÈRES DE FAMILLES, CHEFFES D'ORCHESTRE SOUS PRESSION EN CUISINE

L'implication grandissante de tous les membres de la famille, la démultiplication des régimes alimentaires vient alourdir la charge mentale des mères de famille. La mère garde toujours un rôle central dans la préparation des repas et c'est sur elle que repose encore cette tâche au quotidien.

# L'ALIMENTATION, UN FACTEUR DE RAPPROCHEMENT EN SITUATION D'ISOLEMENT

Les restrictions imposées par la Covid-19 ont exacerbé le besoin de convivialité et de partage au sein des foyers. Aujourd'hui, **8 Français sur 10 gardent un bon souvenir de l'alimentation et des repas pendant la pandémie.**



**79%**

des Français gardent un bon souvenir au sujet de l'alimentation et des repas pendant la pandémie

**80%** dans les foyers avec enfants de -18 ans

**82%** pour les 18-34 ans

## COMMENT L'EXPLIQUER ?

Les Français ont mis en place de nouvelles stratégies autour de la dissociation et de l'engagement.

Se mobiliser plus fortement en cuisine

- 35% des Français ont apprécié passer du temps à table en famille
- 49% ont apprécié cuisiner des plats "maison"

L'alimentation est plus que jamais un sujet d'attention pour tous

- 83% des Français discutent avec leurs enfants de l'alimentation et du bien-manger

## LES ENFANTS, NOUVEAUX MOTEURS DE L'ÉQUILIBRE ET DE LA TRANSITION ALIMENTAIRE DANS LES FOYERS



**63%**

des foyers avec enfants<sup>1</sup> ont été influencés dans leurs pratiques alimentaires par leurs enfants

**49%** des foyers avec des enfants<sup>1</sup> sont influencés par leurs enfants sur le fait de manger plus équilibré

**24%** des Français estiment que les enfants les influencent sur le fait d'être attentif au **gaspillage alimentaire**

<sup>1</sup>De 3 à 6 ans

# UNE QUÊTE DU BIEN-MANGER FAVORISÉE PAR LA PANDÉMIE

La période de confinement a également provoqué une accélération de la transition vers des comportements alimentaires plus équilibrés et responsables.

Manger équilibré

Réduire le gaspillage

Structurer le temps du repas

Et le confinement accentue d'autres pratiques pour manger équilibré<sup>2</sup> :



**32%**

Réduire le sucre



**29%**

Etre attentif aux valeurs nutritionnelles



**31%**

Privilégier le fait « maison » pour le goûter des enfants



**26%**

Réduire la viande



**29%**

Manger des produits Bio



**24%**

Réduire le sel

<sup>2</sup>Pourcentage de réponses sur les pratiques pour manger équilibré



Si la quête du bien-manger s'amplifie chez les Français depuis la pandémie, nous remarquons qu'elle s'accompagne d'une accentuation des tensions, notamment avec le retour à la normale. Les Français aujourd'hui veulent une alimentation équilibrée, responsable, durable, et doivent arbitrer en fonction de leurs ressources disponibles.

affirme Youmna Ovazza,

Directrice du département Strategy3 chez Ipsos





### LES NOUVEAUX MANGEURS

#EXOTISME      #NOUVEAUTÉ  
#RÉGIMEALIMENTAIRE      #PRATICITÉ  
#LIVRAISON      #APPLIS



15%



18-34  
Célibataires ou en couple,  
en union libre, sans enfant.  
Professions intermédiaires

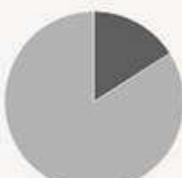


### LES EXPÉRIMENTALISTES

#DECOUVERTE      #CUISINER ENSEMBLE  
#VÉGÉTARIEN      #NUTRISCORE  
#BIO



10%



18-34 ans.  
Jeunes couples  
avec au moins un enfant  
Professions indépendantes  
Région parisienne



### LES CONTRAINTS

#RAPIDITÉ      #FONCTIONNALITÉ  
#ACCESSIBILITÉ      #SIMPLICITÉ



22%



Hommes +50 ans  
CSP-

# TYPOLOGIE DES FRANÇAIS FACE À L'ALIMENTATION



## LES MANGEURS SAINS

#ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE  
#INGRÉDIENTS DE SAISON  
#SANTÉ

#FAIT MAISON  
#INGRÉDIENTS FRAIS



20%



## LES CONVIVIAUX

#PLAISIR  
#ENSEMBLE  
#FAIT MAISON

#CONVIVIALITÉ  
#TRANSMISSION  
#LOCAL



17%



## LES HÉDONISTES

#WEEK-END  
#VARIÉTÉ

#ÉNERGIE  
#DÉCOUVERTE  
#PLAISIR



16%



Hommes et Femmes  
18-49 ans