

## **Sondage Les Français et leur alimentation**

# **Le plaisir, graal du bien-manger**

*Dans un sondage en ligne réalisé par Episto<sup>1</sup>, Cultures Sucre, association interprofessionnelle de la filière betterave-sucre, a questionné les Français sur leur approche de l'alimentation et leurs habitudes en la matière.*

*Principal enseignement de ce sondage effectué auprès de jeunes de 15 à 25 ans et de seniors de 50 à 65 ans : le plaisir est une composante centrale de l'alimentation, associée au bien-manger, au fait-maison et au partage.*

## **Fait-maison, variété et plaisir : trio gagnant du bien-manger**

Qu'est-ce que le bien-manger ? Parmi la dizaine d'items proposés, seniors et jeunes s'accordent sur trois éléments essentiels : le fait-maison, la variété et le plaisir. Seul l'ordre d'importance varie : les seniors placent le fait-maison en tête (61 % vs 45 % des jeunes) alors que les jeunes privilégiennent la variété des aliments (51 % vs 42 % des seniors). Mais les générations se retrouvent sur le terrain du plaisir (44 % chez les jeunes et 41 % chez les seniors).

Si la qualité nutritionnelle de l'alimentation est un sujet d'intérêt majeur pour les seniors (78 %), les jeunes s'en soucient tout autant (73 %). Les deux classes d'âge portent une attention certaine à la composition des aliments, qui s'accompagne, chez les 15-25 ans, d'un intérêt marqué pour le Nutri-Score.

## **Cuisiner pour faire plaisir et se faire plaisir**

93 % des seniors et 82 % des jeunes interrogés cuisinent plusieurs fois par mois, voire plusieurs fois par semaine (respectivement 77 % et 52 %). L'acte de cuisiner est étroitement lié à la notion de plaisir : si, pour un quart des sondés, cuisiner est avant tout une activité plaisir, c'est aussi un moyen de faire plaisir à sa famille ou à ses amis (pour 25 % des seniors et 20 % des jeunes).

Point commun intergénérationnel, le dessert renvoie à l'enfance et aux moments heureux partagés en famille : « *Les îles flottantes de ma grand-mère* », « *Les crêpes que mon papa faisait* », « *Les desserts de ma mère, tu peux pas rivaliser !* ».

## **Un attachement à la touche sucrée en fin de repas**

Manger sucré est avant tout « un petit plaisir » que s'accordent 69 % des jeunes et 56 % des seniors. Les répondants y voient une source de « réconfort » (45 % jeunes, 24 % seniors), « un rituel » dans le quotidien (43 % jeunes, 35 % seniors) ou encore « un coup de boost pour la journée » (32 % jeunes, 15 % seniors).

Chacun trouve dans cette pause sucrée matière à adoucir sa journée : « *Un carré de chocolat après le travail* », « *Un goûter en rentrant de l'école* », « *Une petite pâtisserie le soir, quand vient le week-end* »... Celle qui remporte les suffrages chez 64 % des seniors et 74 % des jeunes, c'est la touche sucrée en fin de repas. Tarte aux pommes, tarte au citron et crème brûlée font office de Top 3 des desserts préférés des 50-65 ans. Les 15-25 ans plébiscitent quant à eux le moelleux au chocolat, les crêpes et le tiramisu.

Si la gourmandise est assumée, jeunes comme seniors sont attentifs à l'équilibre : « un dessert gourmand tout en gardant un côté équilibré et frais », « simple, léger et savoureux »... Une manière de rappeler que si le sucre a bien toute sa place dans l'alimentation quotidienne, les Français en sont, à tout âge, des consommateurs éclairés, partisans d'une consommation raisonnée.

**Retrouvez les données du sondage :**  
**<https://bit.ly/3LQyAZD>**

---

<sup>1</sup> Sondage Episto pour Cultures Sucre,

• 1<sup>e</sup> vague réalisée du 1<sup>er</sup> au 6 octobre 2021 sur un panel de 612 « jeunes » âgés entre 15 et 25 ans, recrutés à 92 % via Instagram. 48 % de l'échantillon sont des hommes, 46 % des femmes, 6 % se définissent comme « Autre ». 33 % des répondants sont âgés entre 15 et 17 ans, 33 % ont entre 18 et 20 ans, 34 % ont entre 21 et 25 ans ;

• 2<sup>e</sup> vague du 18 au 22 novembre 2021 sur un panel de 500 « seniors » âgés entre 50 et 65 ans. 51 % de l'échantillon sont des hommes, 49 % sont des femmes. 33 % des répondants ont entre 51 et 55 ans, 33 % ont entre 56 et 60 ans, 34 % ont entre 61 et 65 ans. Le recrutement des répondants « seniors » a été réalisé à 100 % via Facebook.



Créée en 1932, Cultures Sucre est une association interprofessionnelle du secteur betterave-sucre en France dont la vocation est de proposer de l'information et de la documentation sur le sucre, son origine agricole et ses utilisations dans le cadre d'une consommation raisonnée de sucre, sans excès ni privation.

À travers le Championnat de France du dessert, qu'elle organise chaque année depuis 1974, Cultures Sucre participe à la valorisation et à la transmission de la gastronomie et des plaisirs sucrés, aux utilisations culinaires du sucre, au « fait maison », aux spécialités régionales sucrées et aux savoir-faire des artisans du goût.

#plusdoucelavie  
[www.cultures-sucre.com](http://www.cultures-sucre.com)