

# OBSERVATOIRE ALIMENTATION & FAMILLES

## EDITION 2 - 2021



FONDATION  
NESTLÉ FRANCE

Bien manger, Bien vivre



# LE DISPOSITIF 2021 COMBINE 2 APPROCHES COMPLÉMENTAIRES

Juillet 2019 – Avril 2021

## 1. ECOUTE DES FRANÇAIS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

- Identifier l'impact Covid sur l'alimentation des Français, en mesurant l'évolution des tendances identifiées l'an passé et en identifiant des nouvelles
- Comprendre en profondeur comment les Français abordent des thématiques précises
- Identifier des signaux faibles et émergents

### OBJECTIF

- Identification et classification des grands thèmes de discussion sur les réseaux sociaux via des algorithmes d'intelligence artificielle

### RÉSULTATS

*Quelles sont les thématiques les plus fréquemment discutées sur les réseaux sociaux ?*



2 – © Ipsos | Observatoire Alimentation & Familles - Fondation Nestlé France

Juillet 2021

## 2. ETUDE QUANTITATIVE & TYPOLOGIE DE PROFILS

- Quantifier et valider la pertinence des thèmes identifiés auprès d'un échantillon représentatif de Français
- Dresser des « Portraits de famille » des familles françaises à travers le prisme de l'alimentation

- Etude quantitative en ligne
- 1 000 citoyens

*Quelle évolution des comportements et attitudes observés précédemment, quel poids réel des nouvelles thématiques identifiées ?*

*Quel impact du COVID et du confinement ?*

*Quel portrait des familles françaises par rapport à l'alimentation ?*



# 3 THÉMATIQUES PRINCIPALES RESSORTENT DE CETTE SECONDE ÉDITION

L'ALIMENTATION  
EN 2021 :  
plus que jamais un  
refuge malgré les  
contraintes

1.  
**L'alimentation, facteur de rapprochement en situation d'isolement**

2.  
**Une quête de bien manger amplifiée**

3.  
**Une recherche d'équilibre sous tensions**

# AVEC EN FILIGRANE, UNE ILLUSTRATION DES FAMILLES FRANÇAISES SOUS L'ANGLE DE L'ALIMENTATION A TRAVERS 6 PORTRAITS



LES MANGEURS  
SAINS



LES  
CONVIVIAUX



LES  
HÉDONISTES



LES  
NOUVEAUX  
MANGEURS



LES  
EXPÉRIMENTALISTES



LES  
CONTRAINTE

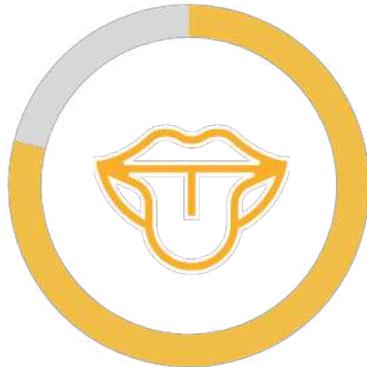
	20%	17%	16%	15%	10%	22%
Profil	Femmes 50-65 ans. Foyer de 2 personnes, sans enfant. Retraités	35-49 ans. Avec enfants, CSP+ Professions indépendantes ou cadres sup	18-49 ans	18-34 ans. Célibataires ou en couple, en union libre, sans enfant. Professions intermédiaires	18-34 ans. Jeunes couples avec au moins un enfant Professions indépendantes Région parisienne	Hommes +50 ans CSP-
Mots-clés #	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equilibre alimentaire</li> <li>• Santé</li> <li>• Ingrédients frais, de saison</li> <li>• Fait maison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Convivialité, Plaisir</li> <li>• Transmission</li> <li>• Ensemble</li> <li>• Local</li> <li>• Fait maison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plaisir, variété</li> <li>• Energie</li> <li>• Découverte</li> <li>• Week-end</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nouveauté, exotisme</li> <li>• Régime alimentaire</li> <li>• Applis, Livraison</li> <li>• Conservation , praticité</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Découverte</li> <li>• Végétarien, Bio</li> <li>• Nutriscore</li> <li>• Cuisiner ensemble</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SimPLICITÉ</li> <li>• Rapidité</li> <li>• Accessibilité</li> <li>• Fonctionnalité</li> </ul>

# 1.

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



# AUJOURD'HUI, 8 FRANÇAIS SUR 10 GARDENT UN BON SOUVENIR DE L'ALIMENTATION ET DES REPAS PENDANT LA PANDEMIE



**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



# UNE PÉRIODE MARQUÉE PAR UN BESOIN DE CONVIVIALITÉ EXACERBÉ

**2 FOIS PLUS DE DISCUSSIONS AU SUJET DE L'ALIMENTATION SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX PAR RAPPORT À L'ANNÉE PRÉCÉDENTE**  
(Twitter, facebook, forums, youtube)

**1,4 MILLIONS**  
de conversations sur l'alimentation des Français en famille entre juillet 2019 et avril 2021

**15 000 DISCUSSIONS**  
par semaine (vs 7 500 en 2018/2019)



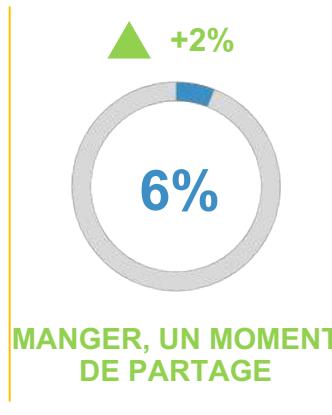
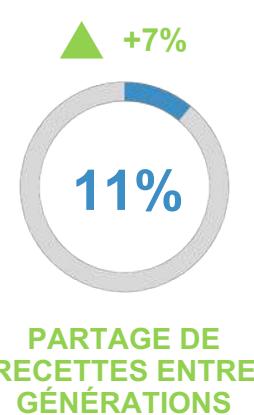
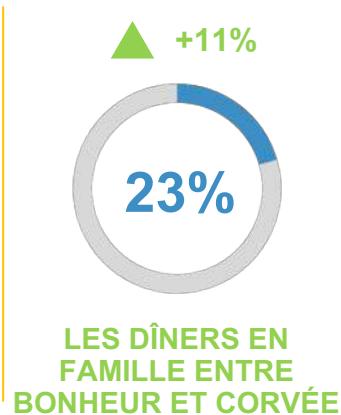
*« Le confinement ça a aussi du bon, cela nous permet d'innover et de tester de nouvelles idées de repas pour Robin, pour son plus grand bonheur !»*

Instagram

*« Depuis le début de ce confinement, j'ai vraiment repris le goût d'être en cuisine. On a planifié des menus, on essaie de manger un minimum équilibré, tout en se faisant plaisir aussi»*

Instagram

# ET DES SUJETS DE CONVERSATION SUR LES RESEAUX SOCIAUX RECENTRÉS SUR LES MOMENTS FAMILIAUX ET SIMPLES



# EN 2021, LE PLAISIR DANS L'ALIMENTATION EST PLUS FORTEMENT ASSOCIÉ À LA CONVIVIALITÉ



**Plaisir = Manger ensemble pour près de la moitié des Français**

**MANGER ENSEMBLE :**



**44%** des Français

**50%** des Français avec enfants de -18 ans

**ÊTRE ENSEMBLE ET SE RETROUVER À TABLE :**



**35%** des Français  
+5 pts vs 2020 post confinement

**44%** des -18ans



**Plaisir = Créer une ambiance conviviale pour un tiers des Français**

**CRÉER UNE AMBIANCE CONVIVIALE (RACLETTES, CRÊPES PARTY, BBQ, APÉRO DÎNATOIRE...):**



**29%** des Français

**35%** chez les 18-34 ans

**35%** chez familles avec enfants de -18 ans

# ET LES FRANÇAIS L'EXPRIMENT SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX



R de Ruinart huîtres de Cancale et rillettes de tourteaux au yuzu. Bon anniversaire Bénédicte !  
Instagram



« le confinement nous permet de partager de bons petits déjeuners en famille... De quoi bien démarrer nos journées ☺ »

Instagram



Hier, nous avons fait notre première récolte de rhubarbe ! 2 kilos, et 3 pots de confiture !  
(...) Nous nous sommes donc occupés de ces tiges de rhubarbe en famille. Nous avons aussi cuisiné pour la semaine, toujours en famille. #faitmaison  
#zerodechet  
#consommerautrement  
#viesimple Instagram



[...] Le principal est de se retrouver en famille quel que soit le repas.



Heureux d'être entouré et de partager ma cuisine avec mes proches et amis, faire découvrir des recettes mexicaines apprises sur place à mes amis, les faire "voyager" comme ils me le dirent alors.

# PLUS QUE JAMAIS, LES REPAS SONT DES MOMENTS DE RASSEMBLEMENT FAMILIAUX, PARTICULIÈREMENT LE SOIR ET LE WEEK-END



## DÉJEUNER



Avec partenaire / conjoint :

**23%** en semaine

**47%** le week-end



Avec les enfants :

**18%** en semaine  
(+4pts vs 2019)

**40%** le week-end



## DINER



Avec partenaire / conjoint :

**44%** en semaine

**47%** le week-end



Avec les enfants :

**37%** en semaine  
(+4pts vs 2019)

**40%** le week-end



« On s'est organisés pour pouvoir faire déjeuner les enfants à la maison. Et avec le recul, on le fait depuis novembre, je dirais que ça nous coûte plus cher que la cantine (sans compter le temps passé à préparer les repas). »  
Twitter



« Encore une semaine à cuisiner pour tout le monde .... vivement la reprise de la cantine, et donc encore un frigo qui va être dezinguier par mon crève la faim. Ah je comprends que les nourrir via la cantine coûte moins cher ! »  
Forum

# TANDIS QUE LE DÉJEUNER EST MOINS UN MOMENT DE PARTAGE AVEC LES COLLÈGUES, DU FAIT DU RECENTRAGE SUR LE DOMICILE



**PLUS DE REPAS EN SEMAINE SONT PRIS À LA MAISON EN PARTICULIER LE DÉJEUNER EN SEMAINE (63%), AVEC LE DÉVELOPPEMENT DU TÉLÉTRAVAIL.**

En conséquence, le déjeuner est moins un moment de convivialité avec les collègues au bureau :

**23%** en semaine  
(-10pts vs 2019 / avant confinement)



La sortie au restaurant reste exceptionnelle et c'est principalement pour un dîner le weekend (**6% des Français**)



« Entre deux réunions en Télétravail, un peu pressé mais c'est la pause en famille de la journée »



« J'ai l'impression d'être entrain de déjeuner avec mon père et tout son équipe... mdr pose ton téléphone deux minutes » Twitter

# LA CUISINE DEVIENT ALORS UN REFUGE OÙ S'ASSOCIENT CRÉATIVITÉ, PARTICIPATION, PARTAGE ET SANTE



**PARMI LES 80% DE FRANÇAIS QUI GARDENT UN BON SOUVENIR DU CONFINEMENT AU SUJET DE L'ALIMENTATION :**

**49%** ont apprécié cuisiner des plats maison



**39%** ont apprécié avoir plus de temps pour préparer les repas (43% de femmes)

**35%** ont apprécié passer du temps à table en famille



**32%** ont apprécié tester de nouveaux plats / de nouvelles recettes

**31%** ont apprécié manger de façon plus saine, plus équilibrée



# TOUTE LA FAMILLE SE MOBILISE, ADULTES COMME ENFANTS



Pour

**1/3**

des familles,

le niveau d'implication  
des **enfants** dans  
l'organisation et la  
préparation des repas a  
été plus fort pendant le  
confinement et les  
restrictions



Pour plus d'

**1/4**

des familles,

le niveau d'implication  
**personnel** a été plus fort

**1/3**

pour les familles avec  
enfants de -18 ans



Pour

**1 famille  
sur 5**,

le niveau d'implication  
du **conjoint** a été  
plus fort



« Une recette de  
@merouan\_topchef ....cuisinée  
avec par ma fille »

Instagram



« Cette semaine avec l'aide de mon papa et de ses précieux conseils nous avons réalisé la terrine de lapin de mon enfance... (...) C'est à mon tour, troisième génération de connaître les différentes étapes de cette recette familiale afin de la transmettre, également un jour à ma fille. »

Facebook

# LE RÔLE DES MÈRES DE FAMILLE ET LEUR CHARGE MENTALE EST MIS EN EXERGUE SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX



« Et voilà le petit tajine de veau aux pruneaux et abricots d'hier avec le belles baquettes croustillantes ils se sont régale<sup>s</sup>.... reste plus rien .... je sais pas vous mais avec le confinement j'ai l'impression de toujours être en cuisine..... maman ça va être dur encore au moins 15 jours.... lol 😂 »

Instagram



« 🙏 je ne me sens pas étouffée par la charge mentale, seulement lorsque je m'organise mal. J'ai donc mis en place une organisation simple, efficace et flexible pour ne pas avoir besoin de penser à mes tâches.»

Instagram



« On parle de quelque chose de réaliste, parce que nous sommes aussi des Moms qui travaillent et qui en ont pleins les bras 🍲 »

Instagram



« Tellement marre de cuisiner midi et soir pour tout le monde (dont la petite vegan les 2 carnivores qui détestent les légumes et moi qui m'en fiche), et depuis plus de 2 mois 🤪 »

Instagram

# L'ALIMENTATION EST UN SUJET D'ÉCHANGE IMPORTANT ENTRE PARENTS ET ENFANTS



**83%**

Discutent avec leurs enfants de l'alimentation et du bien manger



**30%**

des mères le font très souvent



# LA TRANSMISSION DU « BIEN-MANGER » DES PARENTS VERS LES ENFANTS SE FAIT :

En incitant à goûter de tout : **48 %** des Français (52% avec enfants 3-6 ans)

En incitant à manger de tout : **43%** des Français

En apprenant à ne pas gaspiller : **41%** des Français

En donnant le bon exemple : **40%** des Français

En faisant aimer les fruits et légumes : **39%** des Français

En limitant le grignotage : **36%** des Français (47% avec enfants 7-11 ans)

*POUR LES FOYERS AVEC ENFANTS DE 3 ANS ET PLUS*



« Ce midi j'ai encore mis les enfants aux fourneaux (oui même mon fils de 17 ans 😅) et je crois que ça leur plaît bien.»  
Facebook



« Hier nous sommes allés à la cueillette ! Ces endroits sont géniaux pour manger de bons produits, de saison et apprendre aux enfants que les légumes ne poussent pas au supermarché.. 😊 tout comme nous lui expliquons à chaque repas que les aliments qui ont du goût sont les meilleurs.»  
Instagram



# LES ENFANTS, NOUVEAUX INFLUENCEURS DE L'ALIMENTATION DANS LES FOYERS



**63%**

DES FOYERS AVEC ENFANTS DE 3 ANS ET PLUS ONT ÉTÉ AMENÉS À CHANGER / ONT ÉTÉ INFLUENCÉS DANS LEURS PRATIQUES ALIMENTAIRES PAR LEURS ENFANTS



« Ma fille est végétarienne et de plus en plus je mange ce qu'elle mange »  
Facebook

# EN PRIORITÉ SUR LES SUJETS DE L'ÉQUILIBRE, DU GASPILLAGE, ET DE LA CRÉATIVITÉ

## LES ENFANTS INFLUENCENT SUR LE FAIT DE :



FAIRE PLUS DE CUISINE /  
PÂTISSERIES MAISON :

**36%** des Français

**45%** des femmes

**50%** des foyers avec enfants 3-6 ans



ETRE ATTENTIF AU GASPILLAGE  
ALIMENTAIRE

**24%** des Français



MANGER PLUS ÉQUILIBRÉ:

**34%** des Français

**49%** des foyers avec enfants 3 – 6 ans



TESTER DE NOUVELLES RECETTES /  
DE NOUVEAUX INGRÉDIENTS :

**24%** des Français

A blue rounded rectangle containing a white icon of two people eating from bowls, with a heart above them.  
**45%**  
LES CONVIVIAUX

# 2. UNE QUÊTE DU BIEN-MANGER AMPLIFIÉE



# LE CONFINEMENT A IMPACTÉ POSITIVEMENT LA PRISE DE 3 REPAS PAR JOUR

L'impact du confinement sur la prise plus systématique du dîner (+6pts vs décembre 2019) et surtout du déjeuner (+17pts) se poursuit en 2021 :



**80%**

dînent systématiquement en semaine et le week-end

**74%**

prennent un déjeuner systématiquement en semaine et le week-end

En revanche, un début de retour au niveau de 2019 s'observe pour le goûter qui avait bénéficié d'une hausse pendant le confinement



**14%**

{ vs }

de prise systématique d'un goûter en semaine avant le Covid

**19%**

pendant le confinement

# LE FAIT MAISON ET DE SAISON SONT L'EXPRESSION PRINCIPALE D'UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE / SAINTE

*Pour les Français qui trouvent important d'avoir une alimentation équilibrée / saine, « manger équilibré / sain » signifie :*



Favoriser la cuisine faite maison :

**59%**

des Français  
(67% des 50-65 ans)



**68%**

LES MANGEURS SAINS



Favoriser les fruits et légumes de saison

**56%**

des Français  
(70% des 50-65 ans)



**73%**

LES MANGEURS SAINS



Favoriser les légumes :

**53%**

des Français  
(58% des femmes)



**64%**

LES MANGEURS SAINS



Favoriser les ingrédients frais :

**50%**

des Français  
(55% des femmes)



**62%**

LES MANGEURS SAINS

# ET LE CONFINEMENT ACCENTUE D'AUTRES PRATIQUES POUR MANGER ÉQUILIBRÉ

Les pratiques qui ont augmenté significativement pendant le confinement :



**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

# LE REPAS-TYPE DES FRANÇAIS ALLIE SIMPLICITÉ, PLAISIR ET ÉQUILIBRE

## LA SIMPLICITÉ VIA DES INGRÉDIENTS DE BASE

- Efficacité : recettes rapides avec peu d'ingrédients
- Plats nourrissants
- Equilibrés : féculents, protéines, légumes



Steak frites  
accompagné  
d'une salade  
verte

## ÉQUILIBRE & SAISONNALITÉ

- Produits frais et locaux
- Cuisine à partir d'ingrédients de base



Salade bio  
et crudités  
de saison

## PLAISIR

- Dessert = moment plaisir du repas - autorisation de produits plus industriels pour les enfants : glaces, desserts chocolatés en boîte...
- Bon verre de vin : repas à l'extérieur, événement spécial ou week-end
- Inspiration sur Internet, émissions de chefs, livres, applis mobiles...
- Test de nouvelles recettes avec un « twist » (pizza végétarienne), ou plats exotiques (poulet au curry, soupe asiatique, wraps...)



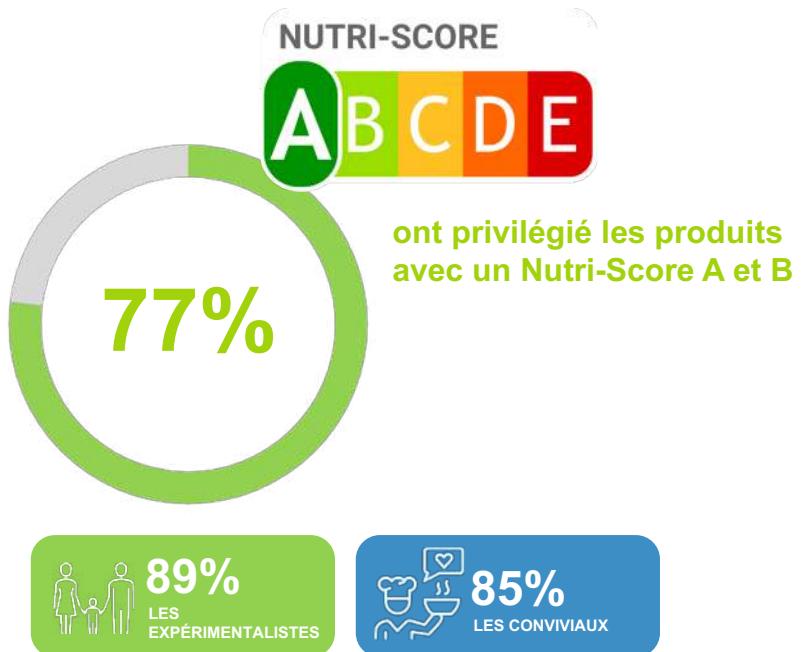
Mousse au  
chocolat

## CRÉATIVITÉ & VARIÉTÉ



Poulet au  
curry à  
l'indienne

# LE NUTRISCORE INFLUENCE DE PLUS EN PLUS LE CHOIX DES ALIMENTS, C'EST UN REPÈRE POUR 3 FRANÇAIS SUR 4



# LE CONFINEMENT PROFITE ÉGALEMENT À LA TRANSITION ALIMENTAIRE



Attention au **gaspillage** :  
plus d'1/3 des Français  
y font attention



**Utilisation des restes**  
pour un autre repas :



Attention au  
**suremballage** :  
1/3 des Français

Réduire mes achats de produits  
emballés dans du plastique/ avec  
des suremballages



**Suppression des**  
produits de marques non  
éthiques / suspectes  
dans  
les médias :

**26%**

+6PTS vs 2020

**37%**

+9PTS vs 2020



**28%**

+6PTS vs 2020



**32%**

+10PTS vs 2020



# DES COMPORTEMENTS RESPONSABLES ILLUSTRÉS SUR LES RESEAUX SOCIAUX



« Pizza brandade de morue (...) On cuisine avec les restes. Et les enfants ont fait la leur avec les restes de pates, lardons et sauce tomates... Pizza aux pates, le rêve de mon ainé enfin réalisé! 😊 » Instagram



« Petite récupération des légumes chez le primeur du Médoc, des beaux produits de saison, pour tenir trois semaines, avec ce qui reste dans le frigo... Grosse commande pour 5 et éviter de sortir... » Instagram



« avec tout ce vent 🌬, on se fait samedi cocooning à cuisiner avec les enfants. (...) #mangermieux #locavore #transitionecologique #pasdeplastique #zerodechet .. » Instagram



« On fait livrer des paniers de fruits et légumes de marchands locaux et on fait préparer l'épicerie d'avance pour minimiser au maximum nos contacts. Je prévois aussi encourager certains commerces locaux qui en arrachent parce que fermés depuis un bout. » Reddit



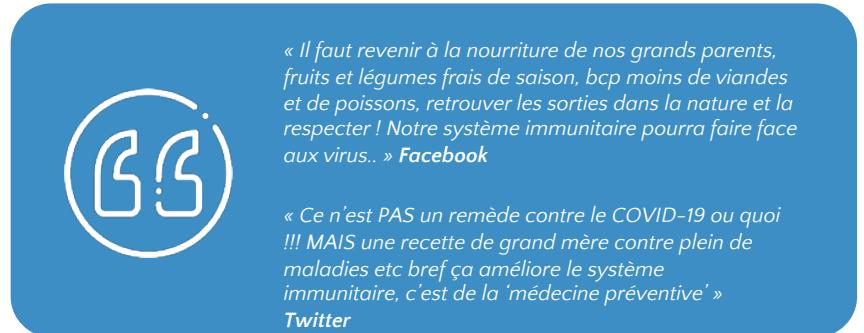
# LE ROLE DE L'ALIMENTATION DANS LE RENFORCEMENT DU SYSTÈME IMMUNITAIRE EST UN ACQUIS POUR QUASIMENT TOUS LES FRANÇAIS



des foyers avec enfants de 3 ans et plus :

- Rôle très important : 57% (76% des 18-34 ans, 66% avec enfants de -18ans)
- Assez important : 39%

Rôle très important :



« Les fruits et légumes crus, locaux et de saison sont le meilleur moyen d'accumuler rapidement nos réserves minérales nécessaires à l'immunité 🌞🔥🔥🔥 » **Instagram**

# 3.

## UNE RECHERCHE D'EQUILIBRE SOUS TENSIONS



# LE MANQUE D'INSPIRATION : NOUVEL OBSTACLE AU FAIT DE MANGER ÉQUILIBRE



« Je ne savais pas quoi préparer pour le déjeuner (un peu à court d'idées 😅) et heureusement 😊 j'avais du pain donc pour l'un, j'ai juste mis un peu dharissa, de crème fraîche, blanc de poulet aux poivrons et emmental puis pour l'autre, j'ai mis ail, oignons coupés très finement avec chèvre et tomate👍❤️ C'est hyper rapide et surtout les enfants se régalent » 😊😊

#fastfood#homefood#regal#confinement#  
Instagram

## TOP 3 CRITÈRES D'INACCESIBILITÉ AU FAIT DE MANGER ÉQUILIBRÉ

### #2. LE TEMPS

Pour **37%** des Français

Pour **42%** des 35-49

Pour **43%** des Français avec enfants de -18

#1.

### LE PRIX



**54%**

LES CONTRAINTS

Pour **45%** des Français

#3.

### L'INSPIRATION



Pour **36%** des Français

Pour **40%** des 18-34 ans

# LE TÉLÉTRAVAIL REMET EN CAUSE LA TRADITIONNELLE PAUSE DÉJEUNER POUR 1/3 DES CONCERNÉS



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**  
à partir de la rentrée de septembre.



Même si la majorité des Français déclare faire une vraie pause à l'heure du déjeuner en télétravail, **1/3 des télétravailleurs ne s'arrête pas :**

ils mangent très rapidement, souvent derrière leur ordinateur, sans faire de vraie pause

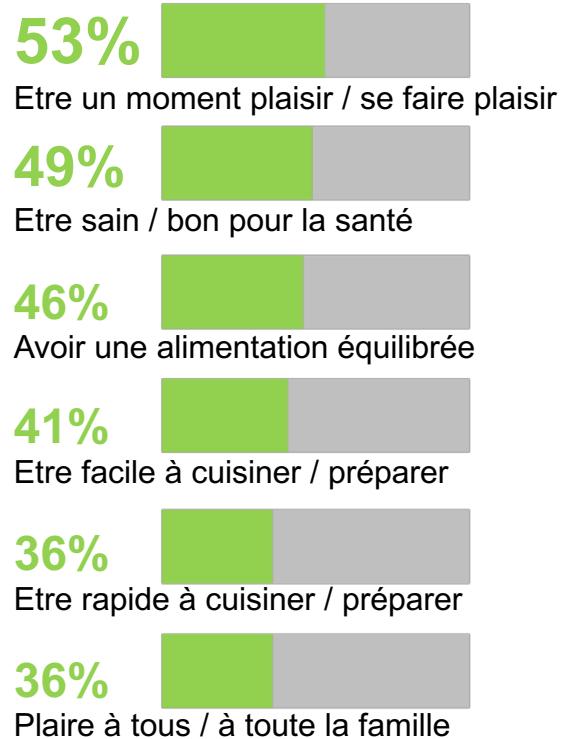
# ET LES BESOINS DE RAPIDITÉ ET DE FACILITÉ ACCOMPAGNENT LE RETOUR À LA NORMALE, DE MÊME QUE LA BAISSE DU PLAISIR EN SEMAINE

Les 3 préoccupations majeures de repas en semaine sont de nouveau les mêmes qu'avant le COVID



Dans les préoccupations majeures pour le repas, on observe un **rééquilibrage entre plaisir et santé** qui se poursuit en 2021 et un retour au besoin de rapidité et de facilité pour cuisiner et manger.

## TOP PRÉOCCUPATIONS



# CONCLUSION





« ★Les bonnes habitudes c'est dès l'enfance★

Votre enfant vous voit manger des fruits. Il le fera un jour.

Peut-être pas aujourd'hui, ni dans 1 an.  
Mais un jour il reproduira ce que son parent fait. ;).»

*Instagram*



« Mdr ma mère j'ai prit kfc mais je te demande pas si t'en veux' bon je mange plus de fast food ni de viande . »

*Twitter*