

[voir la version en ligne](#)



78% souffrent de stress, mais 81% referaient ce choix : le paradoxe des restaurateurs français

Etude inédite de l'Obsoco et Service Compris, en partenariat avec Transgourmet, Zelty, Evolve Food, Rosk et BGE.

Paris, 11 février 2026 – À l'occasion de Foodorama, le rendez-vous incontournable de l'entrepreneuriat Food en France (9 & 10 février 2026 à Paris), L'ObSoCo et ses partenaires dévoilent les résultats d'une enquête inédite menée auprès de 191 restaurateurs et gérants d'établissements de restauration en France. L'objectif : dresser le portrait de la profession côté entrepreneur et en comprendre tout à la fois les leviers de motivation et les difficultés. Cette étude révèle un secteur porté par une nouvelle génération d'entrepreneurs qui réinventent les codes du métier.

Les principaux enseignements

- 81% des restaurateurs referaient ce choix si c'était à refaire, malgré des conditions d'exercice difficiles
- 78% souffrent de stress (+27 points vs la moyenne nationale des actifs) et 62% d'anxiété (+21 points)
- 43% ont envisagé d'arrêter leur activité au cours des 12 derniers mois, notamment pour cause de fatigue (71%) et de rentabilité (71%)
- 73% des néo-restaurateurs viennent d'une reconversion professionnelle, issus de secteurs très variés
- 49% ont recours aux extras, mais 42% rencontrent des difficultés à recruter
- 70% se sont lancés pour être indépendants, 58% pour s'épanouir dans une activité passion

Un métier-passion qui transcende les difficultés économiques

Les restaurateurs indépendants entretiennent un rapport au travail radicalement différent du reste de la population active. 66% associent le travail

à l'épanouissement personnel (+21 points vs la moyenne nationale), 48% à la passion (+30 points) et 41% au plaisir (+24 points). Cette quête de sens prime largement sur les considérations économiques : 70% se sont lancés pour être indépendants, 58% pour s'épanouir dans une activité passion et 55% pour créer un lieu qui ressemble à leurs valeurs. Gagner correctement sa vie n'arrive qu'en 4e position (20%).

7 néo-restaurateurs sur 10 issus d'une reconversion

73% des néo-restaurateurs (ceux qui ont ouvert depuis 2022) viennent d'une reconversion professionnelle. Parmi eux, on retrouve des profils issus de secteurs très variés : loisirs/hôtellerie (17%), secteur public et associatif (13%), médias/communication (11%), banque/assurance (10%)...

Ces nouveaux entrants bousculent les codes traditionnels avec des modèles plus agiles et plus hybrides : 71% ont déjà diversifié leurs sources de revenus (vs 59% chez les installés) et 78% proposent de la vente à emporter et 29% de la livraison (vs 19% chez les installés).

Recrutement : un défi bien réel

Près d'un établissement sur deux a recours à de la main-d'œuvre temporaire (extras, CDD, intérim) pour faire face aux variations d'activité. Et si 58% des restaurateurs déclarent recruter facilement, **42% rencontrent des difficultés**, dont 24% de difficultés importantes.

Le recrutement informel domine largement : 74% recrutent leurs extras par bouche-à-oreille, 26% via d'anciens employés, et seulement 13% passent par des plateformes de mise en relation et 5% par des sociétés d'intérim classiques.

Le recrutement figure parmi les points de tension du quotidien : il est jugé "assez difficile" ou "très difficile" à gérer par 64% des restaurateurs, juste derrière la charge administrative (79%) et le coût des matières premières (68%).

Cette réalité prend une dimension encore plus critique quand on la croise avec les autres difficultés : 43% des restaurateurs ont envisagé d'arrêter leur activité, notamment pour cause de fatigue (71%), de problèmes de rentabilité (71%) et de charge mentale (60%). Le manque de personnel est cité par 15% d'entre eux comme motif de découragement.

Une souffrance au travail préoccupante

Les chiffres révèlent une réalité alarmante : **78% des restaurateurs déclarent avoir souffert de stress au cours du dernier mois (+27 points par rapport à la**

moyenne nationale des actifs) et 62% d'anxiété (+21 points). 34% ont connu des épisodes de déprime et 15% de dépression.

Au quotidien, les difficultés s'accumulent. **La charge réglementaire et administrative arrive en tête des préoccupations** : 79% des restaurateurs la jugent difficile à gérer. Suivent la gestion du personnel (69%), le coût d'achat des matières premières (68%) et le recrutement (64%).

Dans la relation client, 40% citent les incivilités comme principale source de stress, 35% la pression des avis en ligne et 35% les attentes irréalistes.

Et pourtant, une résilience remarquable

Malgré le stress, la fatigue et les doutes, **81% des restaurateurs déclarent que si c'était à refaire, ils le referaient** et 82% se disent satisfaits de leur activité professionnelle. Ce qui les fait tenir ? La passion arrive en tête (23% des mentions), à égalité avec le lien social avec les clients (23%). Viennent ensuite l'ambition et le challenge (16%), puis l'autonomie et la liberté (7%). Malgré les difficultés, 51% se projettent encore dans ce métier dans 5 ans, un chiffre qui monte à 60% chez les néo-restaurateurs.

"Cette étude confirme ce que nous observons au quotidien chez Rosk : des professionnels passionnés, engagés, qui tiennent grâce à des ressorts de motivation profonds, mais qui butent sur un écosystème qui ne facilite pas assez leur quotidien. Quand 78% des restaurateurs souffrent de stress et que 42% peinent à recruter, on comprend qu'il ne s'agit pas de cas isolés mais d'enjeux structurels. Notre conviction, c'est que les acteurs de l'emploi, du digital et de l'accompagnement ont un rôle à jouer pour rendre ce métier-passion plus soutenable au quotidien. L'application que nous avons lancée il y a un an va dans ce sens : simplifier la vie des restaurateurs et des pros et créer un secteur plus attractif pour les talents", analyse Florent Malbranche, CEO et co-fondateur de Rosk.

Méthodologie : Etude inédite de l'Obsoco et Service Compris, en partenariat avec Transgourmet, Zelty, Evolve Food, Rosk et BGE menée entre décembre 2025 et janvier 2026 auprès de 200 restaurateurs et gérants d'établissements de restauration en France.

À propos de Rosk

Lancé en 2024, Rosk est une solution experte de l'emploi en hôtellerie-restauration. Elle permet aux professionnels et entreprises de se connecter

pour des opportunités en CDI ou intérim adaptées à leurs aspirations et à leurs besoins.

L'Observatoire Société et Consommation (L'ObSoCo) est un organisme d'études et de conseil spécialisé dans l'analyse des tendances de consommation et des mutations sociétales.