

OBSERVATOIRE ALIMENTATION & FAMILLES

EDITION 3 - 2022



**FONDATION
NESTLÉ FRANCE**

Bien manger, Bien vivre



LE DISPOSITIF COMBINE 2 APPROCHES COMPLÉMENTAIRES

1. ÉCOUTE DES FRANÇAIS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

2. ÉTUDE QUANTITATIVE



OBJECTIF

- Identifier l'impact du Covid sur l'alimentation des Français, en mesurant l'évolution des tendances par rapport à l'avant-Covid
- Comprendre en profondeur comment les Français abordent des thématiques précises
- Identifier des signaux faibles et émergents

- Quantifier et valider la pertinence des thèmes identifiés auprès d'un échantillon représentatif de Français
- Comprendre le bien-être alimentaire du point de vue des Français



DISPOSITIF

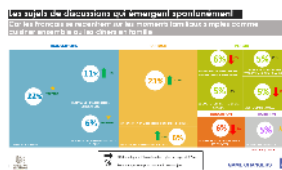
- Identification et classification des grands thèmes de discussion sur les réseaux sociaux via des algorithmes d'intelligence artificielle

- Etude quantitative en ligne
- 1 000 citoyens + 200 ados (12 – 17 ans)

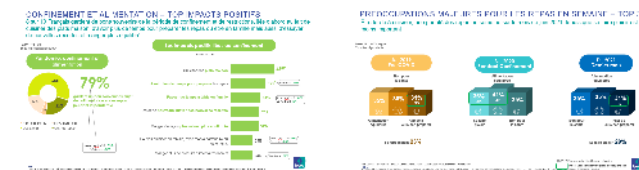


RÉSULTATS

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



Quelle évolution des comportements et attitudes observés précédemment, notamment par rapport à l'avant Covid ?



DEUX THÉMATIQUES PRINCIPALES RESSORTENT DE CETTE TROISIÈME ÉDITION

Bien manger pour les Français : un
équilibre en tension entre santé, plaisir
et coût de la vie

1. Plaisir et santé,
une équation familiale
du bien manger
à la française

2. Hausse des prix et
transition alimentaire,
une tension qui induit
des stratégies
d'adaptation



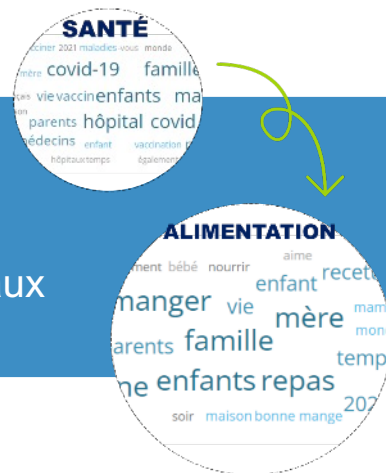
1.

PLAISIR ET SANTE, UNE EQUATION FAMILIALE DU BIEN MANGER A LA FRANÇAISE



L'ALIMENTATION EN FAMILLE PASSIONNE TOUJOURS AUTANT LES FRANÇAIS

Ils en parlent **2 fois plus**
de que de la santé de leurs
proches sur les réseaux sociaux

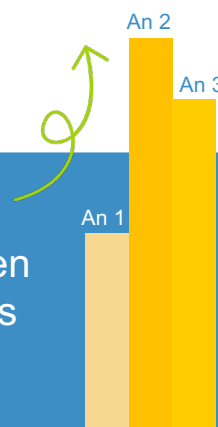


645k de mentions
Nourrir la famille



325k de mentions
Soigner la famille

Le nombre de **mentions**
hebdomadaire sur l'alimentation en
famille a **augmenté de 68%** depuis
2018 sur les réseaux sociaux



7 500 mentions
hebdomadaires en
2018-19

12 600 mentions
hebdomadaires en
2021-22

LA VIE RETROUVANT SON COURS NORMAL, LE RYTHME DES REPAS REVIENT À L'IDENTIQUE

SAUF POUR LE **PETIT-DÉJEUNER**, QUI **BAISSE**, MÊME SI ON Y CONSACRE UN PEU PLUS DE TEMPS



11%

ne prennent **jamais de petit-déjeuner**
(7% avant le Covid)



3%

ne prennent **jamais de déjeuner**



1%

ne prennent **jamais de dîner**

**LE GOÛTER
N'EST PAS EN RESTE**



75% des Français **&**

93% des ados prennent un goûter
au moins de temps en temps
en semaine

LES PRIORITES POUR LES REPAS ENTRE SEMAINE ET WEEK-END REVIENNENT COMME AVANT LE COVID

Top préoccupations Semaine

Préoccupations plus fonctionnelles et santé pour la semaine (préparation et prise de repas)



36%

Equilibrée



36%

Bon pour
La santé



31%

Rapide à cuisiner
ou préparer

2019

23% Se faire plaisir

2022

24% Se faire plaisir

37%

Equilibrée

33%

Bon pour
La santé

31%

Rapide à cuisiner
ou préparer

Top préoccupations Week-end

Plaisir et convivialité plus importants le week-end



49%

Se faire plaisir



32%

Bon pour
La santé



31%

Plaire à tous

2019

30% Equilibrée

2022

41%

Se faire plaisir

32%

Bon pour
La santé

31%

Equilibrée

LE PLAISIR RESTE EN SPONTANÉ LE CRITÈRE PRINCIPAL DU BIEN MANGER POUR LES FRANÇAIS

Principales expressions du plaisir : goût, gourmandise, manger ensemble, essayer de nouvelles recettes

- 46%** Manger des produits/ingrédients **ayant du goût**
- 43%** S'autoriser de temps en temps des **aliments très gourmands**
- 40%** Cuisiner / manger des **plats ou des desserts faits maison**
- 40%** **Manger ensemble**
- 38%** Une **belle assiette** qui donne envie
- 37%** Cuisiner à partir **d'ingrédients frais**
- 32%** Des plats sains
- 32%** Créer une ambiance conviviale
- 31%** Être ensemble / Se retrouver tous à table
- 29%** Prendre un moment pour soi, dans le calme
- 28%** **Manger à l'extérieur**, en dehors de chez soi





« Les repas de famille avec eux m'avais manqué ça fait du bien de les revoir » (Twitter)



« Dimanche premier repas en famille depuis un an parce que tous vaccinés. Les enfants test covid au collège négatifs. Fallait être patient. » (Twitter)



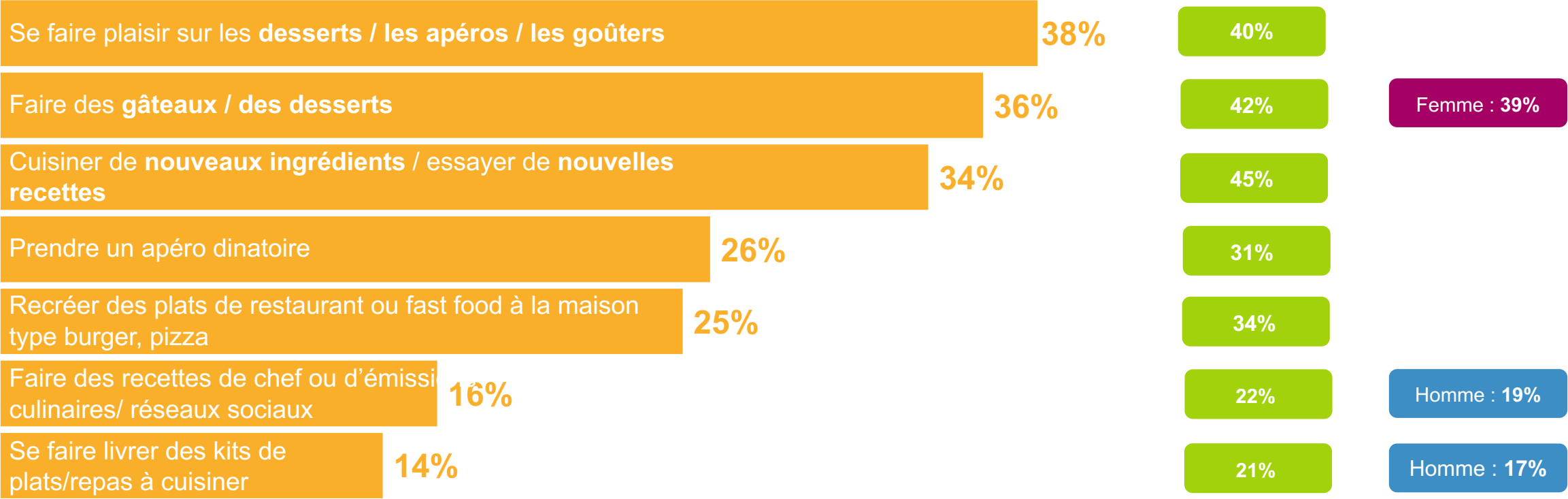
« Un week-end rempli d'amour et de cadeaux ! Un repas chez mes parents à revoir ma cousine d'amour Sarah, un repas dans la famille de mon loulou, un repas chez mes parents avec lui aussi, et un dimanche après midi chez la best des grands mères 🥰 » (Twitter)



FAIRE DES DESSERTS ET ESSAYER DE NOUVELLES RECETTES SONT LES PRINCIPALES SOURCES DE PLAISIR

Des pratiques plus répandues parmi les jeunes. Les hommes ont plus tendance à reproduire des recettes de chefs ou d'émissions culinaires et à se faire livrer des kits de plat à préparer.

Pratiques souvent effectuées





« J'imagine déjà le petit dernier jetant son sac, ses baskets et tout le toutim en hurlant j'ai faim maman, **la cantine c'était dégueu!** Depuis hier, il lorgne sur le cheesecake. C'est un gourmand. **Ce gâteau va indéniablement les reconforter** après cette journée apocalyptique de pluie et de noirceur. #dessertmaison #lovefamily » (Instagram)



« Mes enfants adorent, de temps à autres, s'occuper d'un repas de A à Z. S'ils participent volontiers à la cuisine du quotidien, il arrive qu'ils veulent tout gérer. Par exemple aujourd'hui mon fils a cherché une recette qui lui plaisait dans un livre de recettes. Puis il a fait sa liste de courses. Je l'ai emmené dans notre magasin bio et il a géré lui-même les achats. » (Instagram)



« **Quand tes enfants te demandent des crêpes bein tu fais des crêpes.** Personnellement j'aime beaucoup les accompagner de fruits et vous ? » (Instagram)



« Ladybug miraculous, voilà LE thème qu'elle voulait pour fêter ses 6 ans avec les copains/copines. 🥳 . [...] **Encore un défi gâteau sur lequel je me suis éclatée** 😊😄 pour faire plaisir à mes loustics 🥰... » (Instagram)

LES FRANÇAIS N'ONT PAS RETROUVÉ, NEANMOINS, LE MÊME NIVEAU DE PLAISIR QU'AVANT LE COVID

Etre un moment plaisir / se faire plaisir :
Préoccupation majeure pour les repas

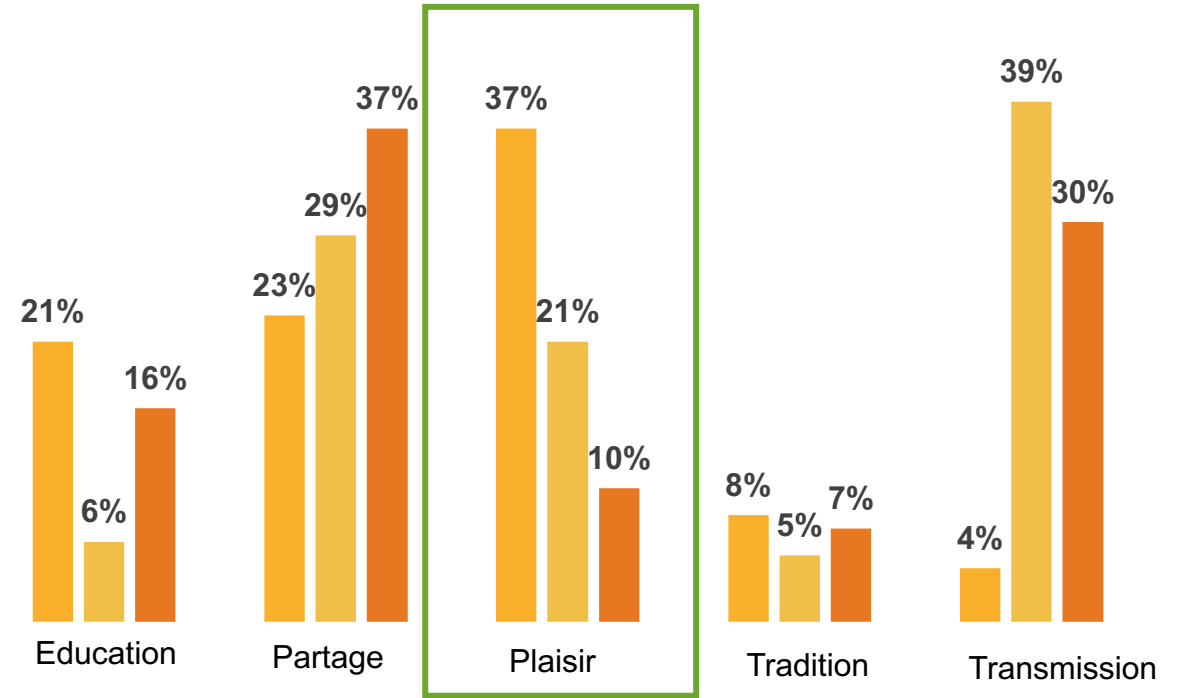
50%

En 2022

VS

58%

En 2019 pré-Covid



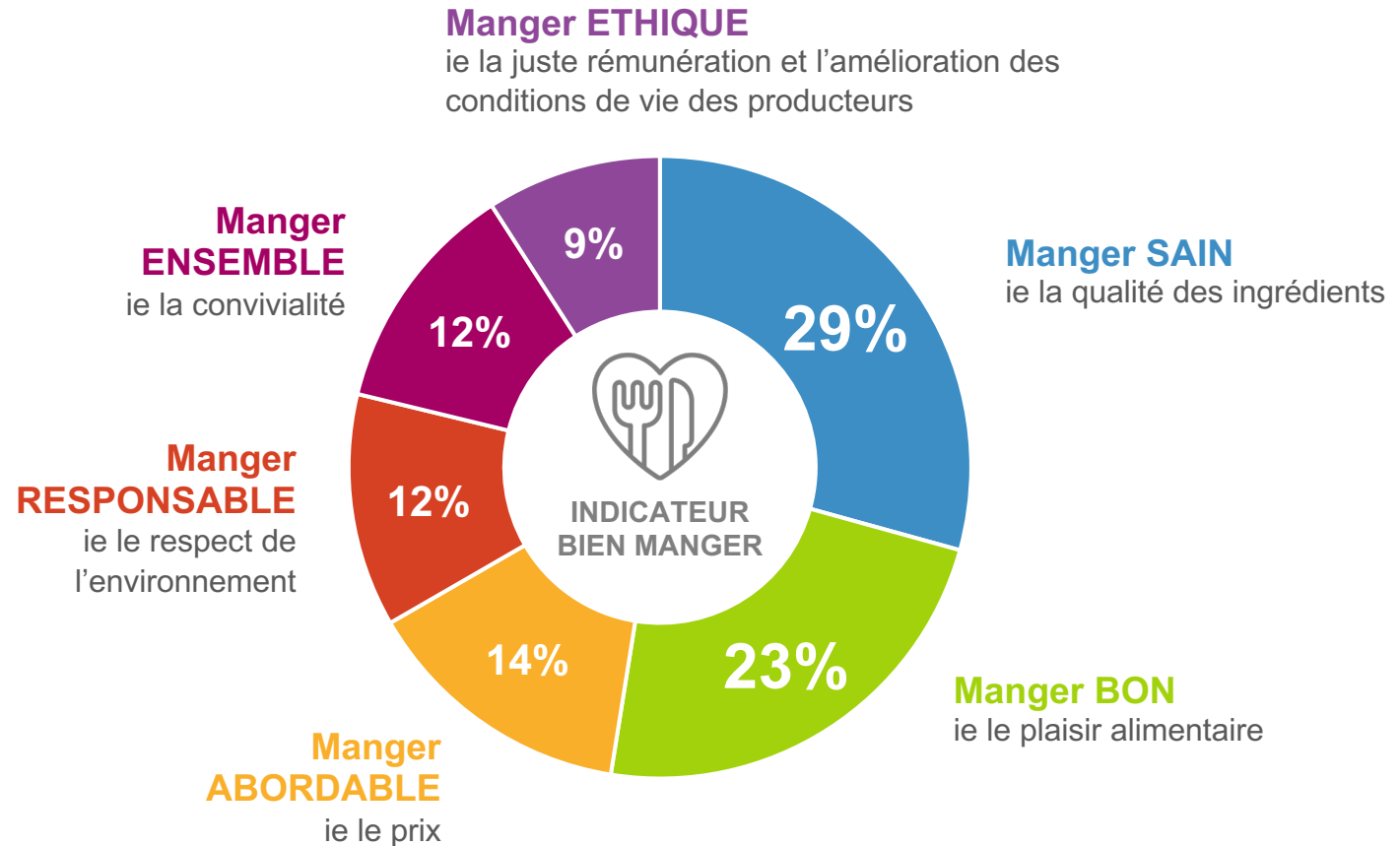
1. 2018-2019 2. 2019-2020 3. 2021-2022

Changement de focus sur les réseaux sociaux :
Les dimensions sociales du repas en famille (partage, transmission) sont en forte hausse depuis l'édition 1

LA SANTÉ EST DEVENUE UNE PREOCCUPATION MAJEURE DU BIEN MANGER POUR LES FRANÇAIS

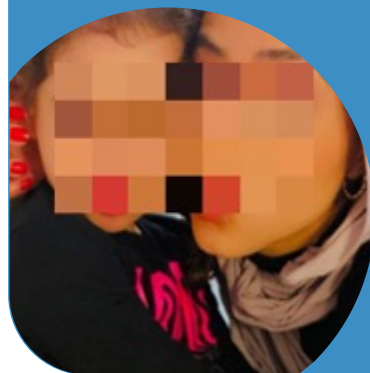
Pour les Français, bien manger signifie avant tout manger sainement et dans une moindre mesure, se faire plaisir.
Le prix est en 3ème position.

***“Qu’est ce que le
Bien manger selon
vous ?”***



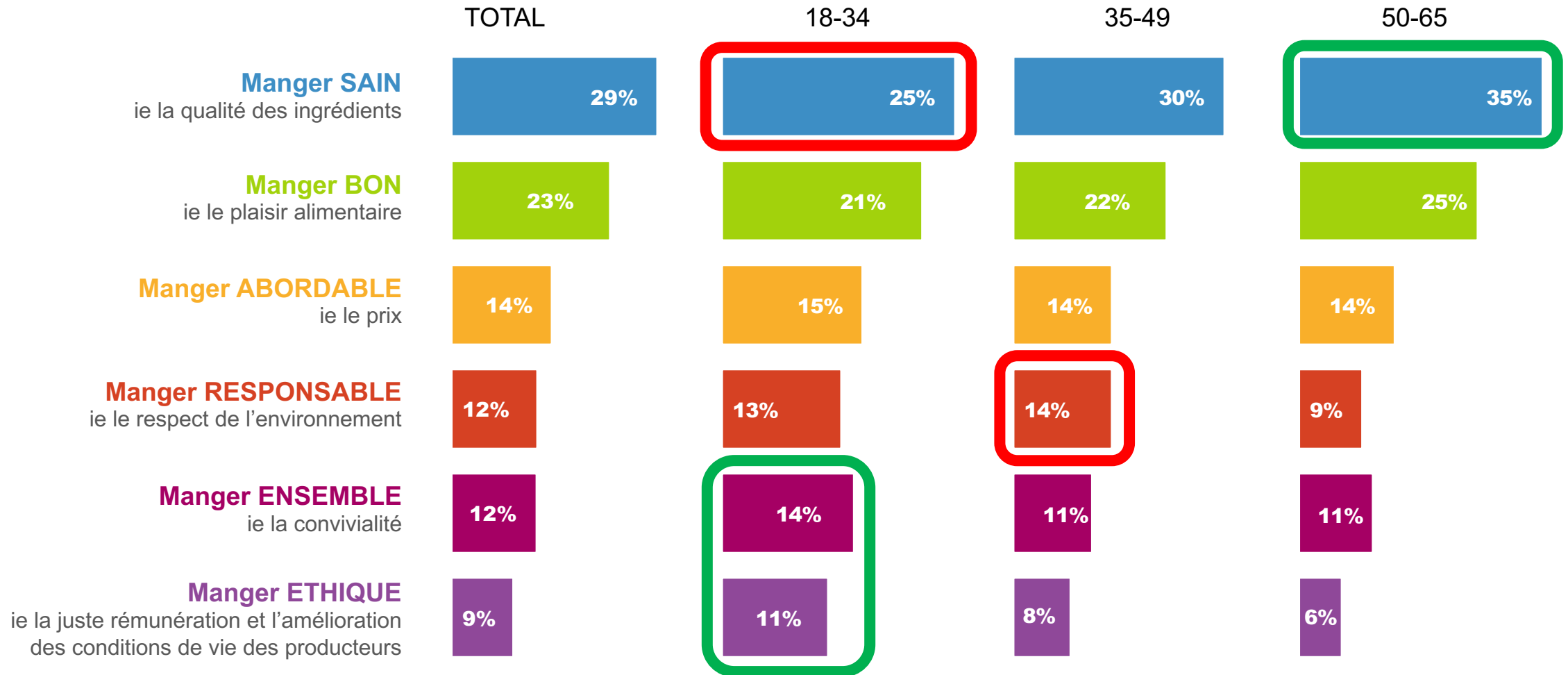


« Quand tu tentes de convertir ta maman #madeinbeurre à une cuisine plus #omega3 😂... on a gardé la galette bretonne vous avez vu?! #nutrition #cholesterol #nutritionsenior #diet #hollydays #vendée #instafood #generation» (Instagram)

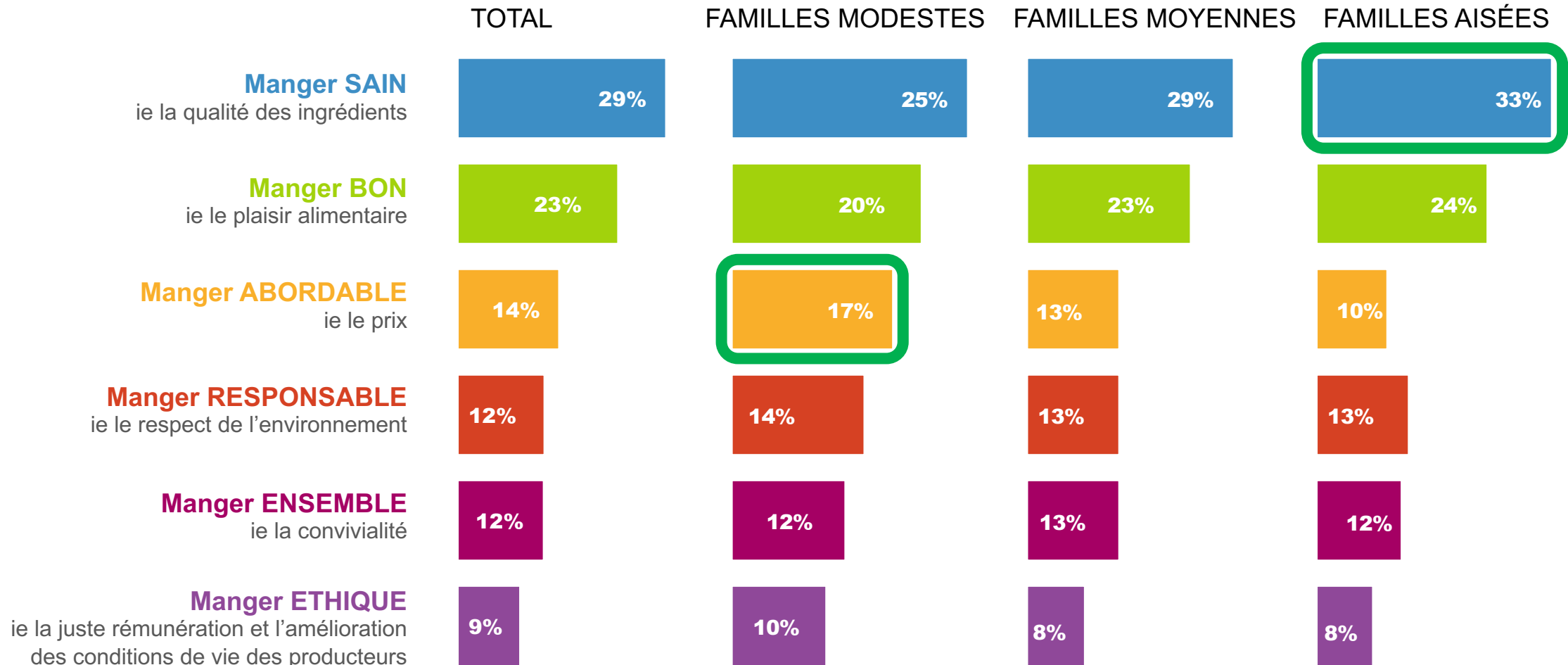


«Depuis que je suis devenue MAMAN ❤️ ma santé et la santé de ma famille est devenue ma priorité 🙏 je pense comme toutes les mamans qui se plaignent de leurs enfants car ils ne mange, ni fruits ni légumes et préfère les sucreries 🍬 évidemment 😞 Bah si je vous disais que moi j'ai la solution à ce problème 😊 nos bonbons de la forces 💪 comme ma fille les appelle 😎 Des bonbons fruits légumes 100% naturel vegan et qui peuvent aussi remplacer tout ces bonbons pleins de sucre. Toi aussi maman chérie n'oublie pas de prendre soin de ta santé d'abord 😊 pour prendre soin de ta famille ♥ » (Instagram)

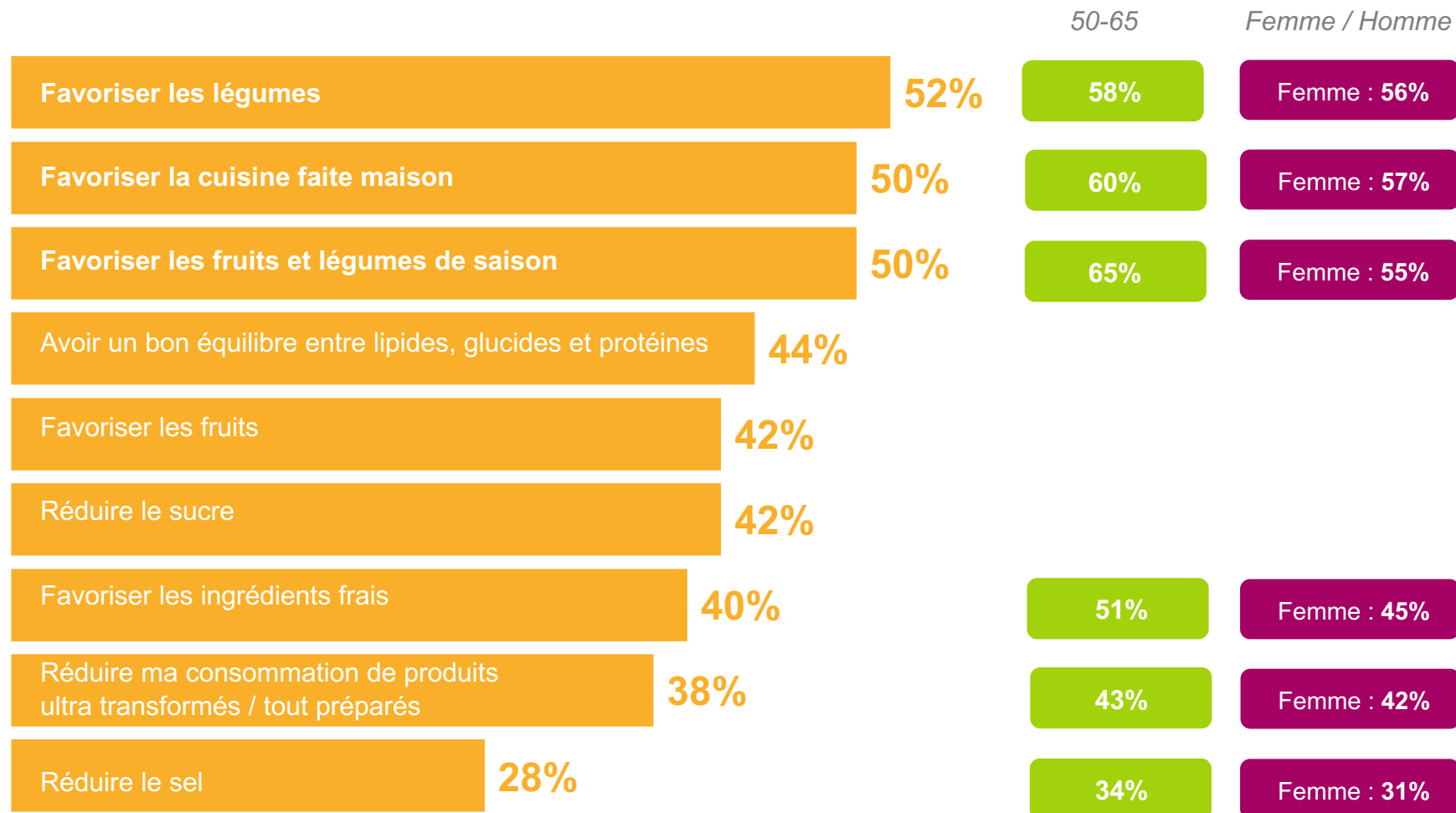
LES +50 ANS PRIVILÉGIENT LA DIMENSION SANTE, QUAND LES PLUS JEUNES VALORISENT DAVANTAGE LA CONVIVIALITE ET LE MANGER ETHIQUE



LE PRIX PESE PLUS LOURD DANS L'INDICATEUR DES FAMILLES MODESTES, LA SANTE POUR LES FAMILLES AISEES



MANGER « SAIN / EQUILIBRE », C'EST D'ABORD FAVORISER LES LÉGUMES, LE FAIT MAISON ET LES ALIMENTS FRAIS DE SAISON



« Quand il faut trouver un compromis entre une envie de kebab de votre ado et l'absolue nécessité d'**équilibrer ce repas avec de délicieux légumes...** » (Instagram)

« **Le vendredi ce sont les ados qui choisissent le menu et sans surprise on navigue à vue avec entre la pizza les frites et les burgers.** Heureusement la pizza peut être au levain et aux légumes de saison, les frites à la patate douce, et le burger végétal avec un steak de céréales. On se croirait presque chez Macdo » (Instagram)

“Remixer” des fast-food en y ajoutant de bons nutriments



Réaliser des versions healthy des plats préférés des ados à la maison, afin de pouvoir mieux contrôler les apports

«Ce soir c'est burger party !!! Gourmands et Healthy !!! #plaisir Je mets les **petits burger maison healthy** dans un petit panier et les garnitures à disposition. Chacun fait son burger selon ses envies ! **Mon ado mange vitamines minéraux, équilibré** !!! #mamanheureuse 🥰👍» (Instagram)

« J'ai complété avec un plat spécial ado gros appétit et une île flottante avec qqs pistaches concassées recette thermomixfr en **divisant le sucre par deux** » (Instagram)

LES PRATIQUES D'ALIMENTATION RESPONSABLE ET ÉTHIQUE SEMBLENT SE POURSUIVRE ET CONTRIBUENT AU BIEN MANGER

Contribuent à 21 % de l'indicateur de Bien Manger :

12%

manger responsable

9%

manger éthique

17% des personnes suivant un régime déclarent le faire d'abord pour respecter l'environnement :

le respect de l'environnement est la motivation principale citée par les flexitariens (**34%**) et les végétariens/vegans (**21%**)



« Manger sans viande et plein de goût 🍷
Hier, mon fils m'emmène manger dans un restaurant végétarien. On pourrait croire cette cuisine sans goûts et sans saveurs. Pourtant, il n'en est rien, que du contraire. Les assiettes sont colorées à souhait. Les aliments absolument savoureux et variés. La limonade maison parfaite. Bref... que du bonheur » (Instagram)

LES REGIMES, NOTAMMENT VEGAN/VEGETARIEN, SONT SOUVENT UNE SOURCE DE CONTRAINTES POUR LES PROCHES NEANMOINS

Il n'y a pas d'options au repas de famille

« "Je suis un peu salée. Ça fait 9 ans que je suis vegan. Donc 9 ans que je n'ai pas de gâteau d'anniversaire, pas de plat à Noël, et rien à manger chaque dimanche quand on va voir ma grand mère pour le goûter. Le manque d'effort est un peu insultant. » (Twitter)

Parfois les végétariens ne sont même pas invités

« On est pas invité.e.s à un repas de famille parce qu'il y a un plat de viande de prévu. Les carnistes préfèrent manger de la viande que de prévoir une alternative végétarienne et d'inclure des membres de leur famille 😊 La violence du truc 😊 » (Twitter)

Ils doivent constamment réaffirmer que leur choix ne relève pas d'un manque d'effort de faire plaisir aux autres

« On doit faire un repas avec la famille de mon mec dimanche, et il est au téléphone avec sa mère depuis 20min pour expliquer que non, on est végétariens donc on va pas manger de viande ou de poisson, même pour faire plaisir aux hôtes, même pour pas créer de gêne.. Mood : TIRED » (Twitter)

Végétariens de longue date, ils doivent de nouveau refuser la viande à chaque repas

« 10 ans que je suis végétarienne et on me propose encore du saumon/de la viande à chaque repas de famille, par oubli ou "pour rire". Courage 😊 » (Twitter)

La famille n'a pas d'excuse : les plats végétariens sont faciles à préparer

« Et à chaque fois on te donne l'impression de demander l'impossible alors que, littéralement (et on noteras que sur les 7 photo de plats que j'ai posté, 6 sont même vegan - houlala, trop ouf /s) » (Twitter)



LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE EST LE PREMIER SUJET DE CONVERSATION ENTRE PARENTS ET ENFANTS



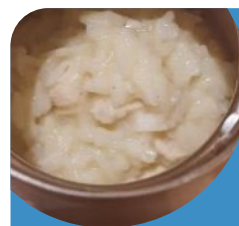
53%

des adultes (dans foyers avec enfants 3ans+)
en parlent avec leurs enfants



59%

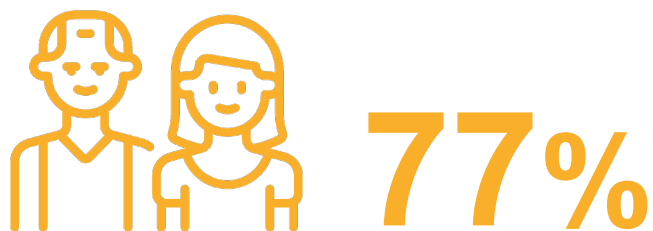
des ados déclarent en parler
avec leurs parents



« La lunch box du lundi... faite à base de riz et de restes de bouchées à la reine (vol au vent) #lunchbox #volauvent #recettehealthy #lunchhealthy #lunchfacile #mangersain #mangermalin #mamanblogueuse » (Instagram)

« Meal prep du dimanche: velouté de butternut oignon rouge pour les enfants, **soupe anti gaspi** avec le vert des poireaux, de l'oignon et les troncs de choux fleurs. Un régal qui ne plaira pas qu'aux enfants » (Instagram)

LE SUJET DE L'ALIMENTATION CONCERNE TOUS LES MEMBRES DE LA FAMILLE POUR 3 FAMILLES SUR 4



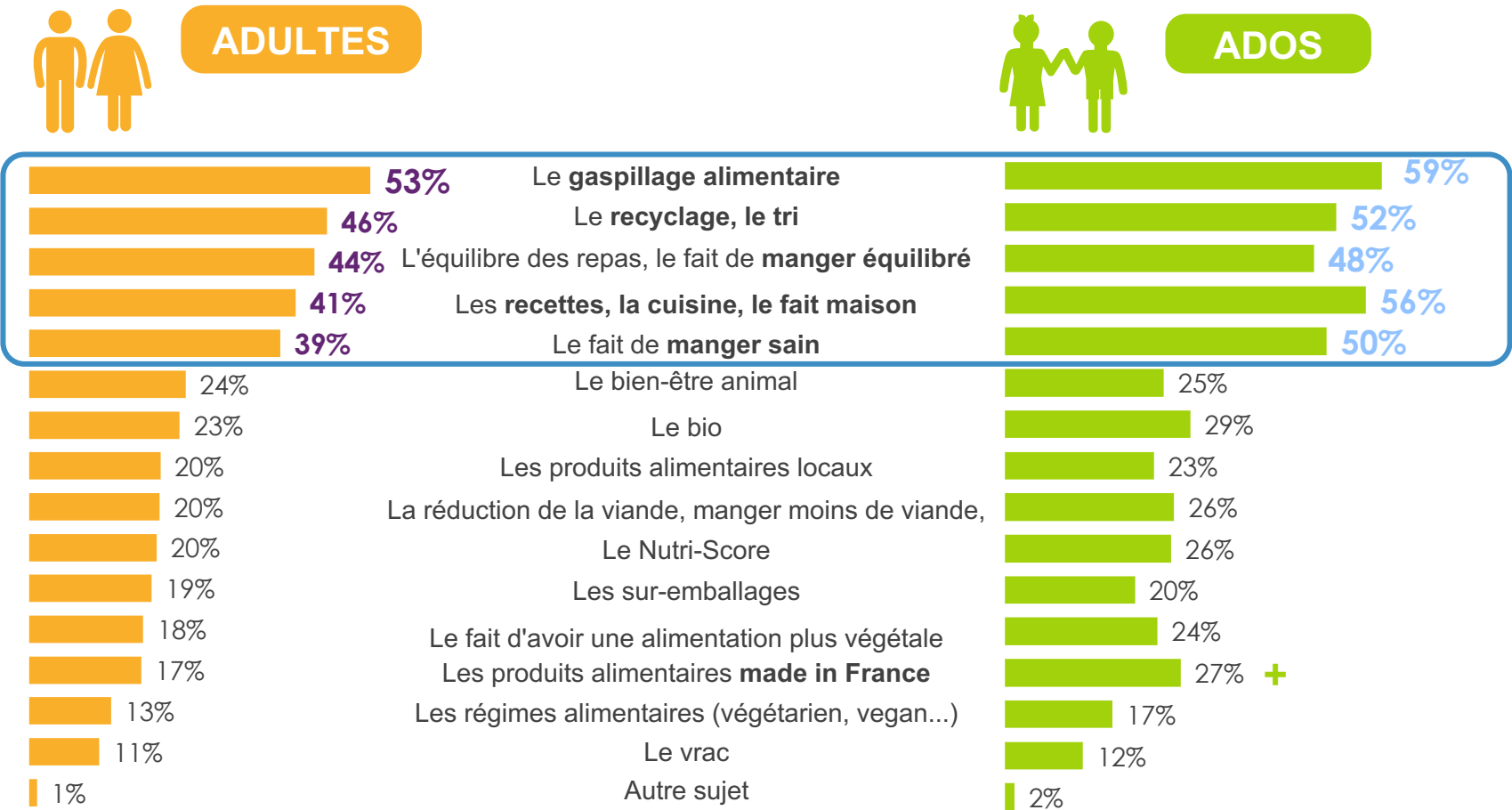
des adultes
(foyers avec enfants 3 ans et plus) discutent
souvent de l'alimentation ou du bien
manger avec leurs enfants



des ados (12-17 ans) discutent souvent
de l'alimentation ou du bien manger
avec leurs parents

Même si les ados en parlent plus souvent avec leur mère
(52%) qu'avec leurs 2 parents (38%) ou leur père seul (11%)

LES AUTRES PRINCIPAUX SUJETS DISCUTÉS SONT LE RECYCLAGE MAIS AUSSI LE MANGER ÉQUILIBRÉ, LE FAIT MAISON (RECETTES) ET LE MANGER SAIN



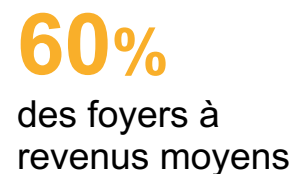
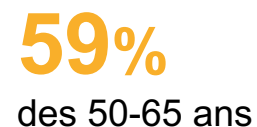
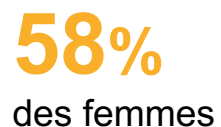
2.

HAUSSE DES PRIX ET TRANSITION ALIMENTAIRE, UNE TENSION QUI INDUIT DES STRATEGIES D'ADAPTATION



LE POUVOIR D'ACHAT EST LE PRINCIPAL SUJET DE PRÉOCCUPATION DES FRANÇAIS POUR LEUR FAMILLE, DEVANT LA SANTÉ ET L'ENVIRONNEMENT

Le niveau de vie, le pouvoir d'achat, l'inflation sont une préoccupation pour :



LE PRIX, PREMIER OBSTACLE AU BIEN MANGER ET EN HAUSSE DANS LE CONTEXTE INFLATIONNISTE

55%

des Français considèrent que c'est trop cher de manger équilibré

32%

considèrent le prix comme une préoccupation majeure pour les repas

59%

des 35-49 ans



49%

en 2019 pré-Covid



23%

en 2019

« J' ai 400 euro par mois pour manger a 5 !! Le bio j'y pense même pas ! » (Forum)

« Fruits et légumes toutes les deux semaines seulement et en grande quantité, sinon c'est trop cher !!!! » (Forum)



« Oui tout à fait la viande coûte trop cher !, il n'est déjà plus possible, pour un grand nombre de familles, de manger suffisamment de viande » (Twitter)

360 € / MOIS EST LE BUDGET MOYEN ALIMENTAIRE EN FRANCE DANS UN CONTEXTE DE GROSSES AUGMENTATIONS PERÇUES DE PRIX



360 €/mois

**Budget moyen
alimentaire**

292€

Foyers
modestes

435€

Foyers
aisés

390€

Paris

Pour 2,4 personnes en moyenne

5%

Moins de 100
euros par mois

20%

Entre 100 et 200
euros par mois

29%

Entre 200 et 300
euros par mois

28%

Entre 400 et 500
euros par mois

15%

Entre 500 et 800
euros par mois

4%

Plus de 800 euros
par mois

LA PERCEPTION D'AUGMENTATION DU PRIX DES COURSES EST GENERALE ET IMPACTE LA QUALITE DE L'ALIMENTATION

Prix moyen
des courses

82%
NET Augmenté



83%

des Français pensent avoir
suffisamment de revenus
pour bien manger en
QUANTITE

68%

seulement, pensent avoir
suffisamment de revenus
pour bien manger en
QUALITE

L'ALIMENTATION ET LA SANTE SONT LES POSTES QUE LES FRANCAIS CHERCHENT À PRESERVER EN PRIORITE

Baisse des dépenses envisagée dans les 6 prochains mois :

59%

Sorties au restaurant
/ dans des bars

58%

Produits high
tech (tel, ordi)

54%

L'habillement

54%

La maison (équipement,
décoration)

54%

Les loisirs (cinéma,
musées, sport)

49%

Les vacances

40%

Les transports

24%

L'alimentation

21%

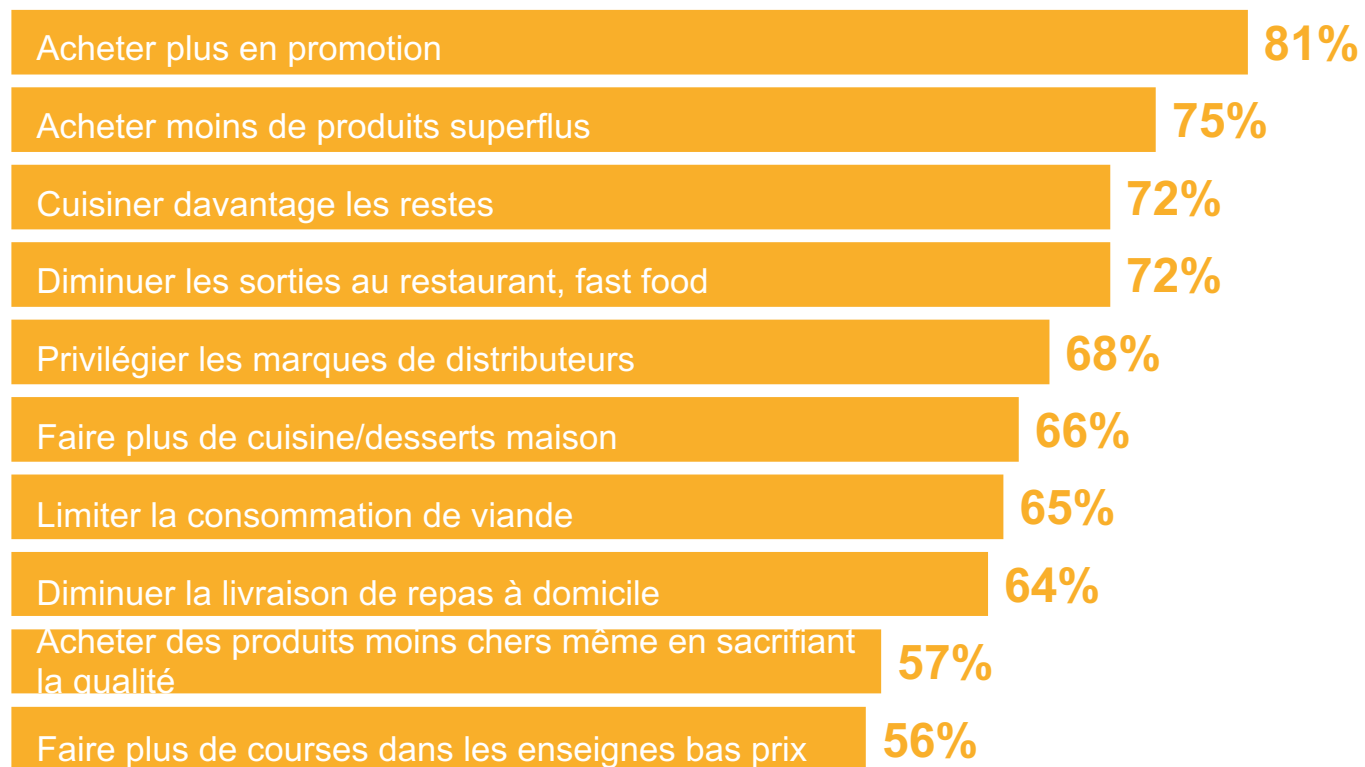
La santé



« On ne pourrait pas
non plus aller même
une fois par mois au
resto trop cher pour
une famille
nombreuse. Ce n'est
pas facile de composer
des menus pas cher
parfois j'ai envie d'une
recette mais pas
possible car hors
budget » (Forum)



LES PRINCIPAUX COMPROMIS POUR REDUIRE LE BUDGET ALIMENTATION



32%

des flexitariens déclarent
suivre ce régime
notamment pour des
raisons économiques



Des plats avec des ingrédients simples et pas chers (pâtes, riz etc.) mais gourmands

« Les pâtes au Gorgonzola 🤤 pas dur à faire, pas trop cher, incroyable en goût. Surtout celle de mon père » (Twitter)

« Mieux vaut manger des pâtes avec juste un filet d'huile d'olive + un peu de salade, ou crudité ou légume vert. Ça c'est ok même avec les pâtes premier prix » (Forum).



Cuisiner avec les restes

« Les boulettes de viande sont le plat du quotidien par excellence, économique, facile à cuisiner et parfait pour accommoder les restes et faire des bouchées savoureuses à partager en famille ou entre amis » (Instagram)

LE TEMPS DISPONIBLE ET LE MANQUE D'INSPIRATION : AUTRES PRINCIPAUX OBSTACLES AU BIEN MANGER

Le temps disponible

Obstacle pour **34%** des Français
(**38%** en 2019, pas de changement significatif)



38%

des 35-49 ans

39%

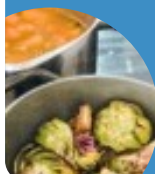
avec enfants -18



« Welcome to my life ! Routine de maman du matin préparer une belle table de petit déjeuner ! Je me lève tôt ! Je me prépare tôt ! ☺ Je prends un café au calme ☕ Et je prends même le temps pour un petit déjeuner ! **Comment je fais : un seul mot organisation !** Et on oublie la procrastination ! »
(Instagram)



“Aujourd’hui c’est #batchcooking, pour préparer les repas de toute la famille et pour 5, je m’occupe de cela dès le dimanche matin. Personnellement je préfère anticiper et me laisser le reste de la semaine librement à travailler sur l’entreprise, aller faire du sport et souffler le soir. ”
(Instagram)



La difficulté de renouveler / varier les menus équilibrés / le manque d'idées

Obstacle pour **28%** des Français



Pour **39%** des familles aisées

39%

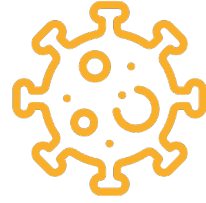
En 2019

A RETENIR





L'alimentation en famille est un sujet qui passionne toujours autant, sinon plus, les Français



Post-Covid, la vie reprend son cours normal, mais le Covid n'est pas resté sans influence : la santé est une préoccupation majeure associée à l'alimentation



La santé, le plaisir et la transition alimentaire sont des sujets de discussion fréquents entre parents et enfants, qui s'influencent mutuellement dans leurs pratiques



La transition alimentaire (alimentation éthique et responsable) est une composante du Bien Manger pour les Français, même si encore minoritaire



Le prix, première préoccupation des familles et premier obstacle en hausse au bien manger, en quantité et encore plus en qualité... mais allié peut-être involontaire d'une certaine transition alimentaire ?