

# *Conclusions*



---

# *Habitudes alimentaires et leur vécu par les Français en 1993*

---

**79 % des Français déclarent accorder à l'alimentation une place importante dans leur vie quotidienne**

=

**Des Français bien dans leur assiette puisque 80 % estiment avoir une alimentation harmonieuse.**

■ Si la quasi totalité des Français continue à prendre et à apprécier les 3 repas traditionnels (petit déjeuner, déjeuner, dîner) **62 % considèrent que le petit déjeuner est le repas le plus important pour l'équilibre alimentaire**, le dîner est, quant à lui, perçu comme nettement plus secondaire dans ce contexte, mais vraisemblablement pas dans

le contexte plaisir du repas puisque 98 % des Français dînent le soir.

■ **Les Français en 1993 privilégient pour une forte majorité le repas complet avec entrée, plat, fromage, dessert (75 %)** plutôt que n'importe quel autre type de repas.

■ **56% de la population interrogée observent un décalage entre leur façon de se nourrir le week-end par rapport à la semaine.** Le déjeuner le week-end prend une valeur différente de par l'investissement qu'on lui accorde, tant en termes de qualité que de durée du repas ou de temps passé à sa préparation.

■ Les deux tiers des Français déjeunent en semaine chez eux (ceci étant nettement moins le cas en Région Parisienne: 53 % des Parisiens déjeunent sur leur lieu de travail) et consacrent à leur repas entre 20 minutes (petit déjeuner) et 38 minutes (dîner), 33 minutes pour le déjeuner.

**La plupart souhaiterait pouvoir consacrer un peu plus de temps aux repas**, notamment au petit déjeuner (environ 5 minutes de plus) et au déjeuner (9 minutes de plus seraient appréciées).

■ **2 Français sur 5 ont tendance à "grignoter" entre les repas**, ce comportement étant tendanciellement plus féminin (42 %) que masculin (36 %) et significativement plus marqué chez les très jeunes (15 à 24 ans: 69 %) et chez les Parisiens (46 %).

**74 % des personnes qui grignent se tournent vers des encas sucrés** plutôt que salés.

Là encore, des comportements distincts se dégagent en fonction de l'âge: les plus jeunes étant plus portés que la moyenne sur le "salé".

**Le motif du grignotage** diffère selon les sexes: si les **femmes se justifient par un besoin de réconfort, les hommes** et les 15/24 ans grignent simplement **lorsqu'ils ont faim**.

■ **50 % des Français estiment avoir un appétit moyen**, contre 19 % un "gros" appétit et 21 % un appétit qui varie. Les petits appétits sont rares (10 % de la population).

■ Les Français ne se laissent pas couper l'appétit par des problèmes d'ordre général comme les informations d'actualité générale, en revanche ils reconnaissent les conséquences de problèmes plus individuels:

**Les vrais "coupe-faim" des Français sont le stress, les contrariétés personnelles (60 %) et les problèmes de santé (66 %).**

C'EST PLUS  
FORT QUE MOI:  
JE GRIGNOTE



---

# *Les attentes en matières d'alimentation*

---

**La sensualité et la convivialité devancent de très loin les arguments santé, minceur, médecine.**

■ A l'heure actuelle, l'alimentation doit avant tout permettre d'être bien dans sa peau, de ressentir un bien-être global (note moyenne: 8,2 / 10,0), d'avoir du tonus, de l'énergie (8,0 / 10,0), d'avoir des relations amicales, conviviales (7,6 / 10,0), et de ressentir du plaisir, des sensations agréables (7,4 / 10,0).

■ Pour les Français en 1993, bien manger c'est avant toute autre chose, manger avec des amis ou de la famille (93 %).

Il s'agit d'un vrai plaisir (85 %), nécessaire à la vie (84 %), bon pour la santé (88 %), auquel on se doit de consacrer du temps (87 %).

■ Pour les Français, faire un "bon repas" n'est pas synonyme de "manger beaucoup", en revanche il n'y aurait pas, selon la population interrogée, de bons repas sans aliments sains (94 %), plats variés (94 %) manger un peu de tout (91 %) et se retrouver entre amis (90 %).

Pour 4 personnes sur 5, faire un bon repas consiste également à manger des plats raffinés.

■ Il y a deux types d'aliments dont un Français ne saurait, a priori, se passer :

---

• **le fromage** (59 %)

• **les légumes** (58 %)

---

---

# *L'harmonie*

---

# *alimentaire*

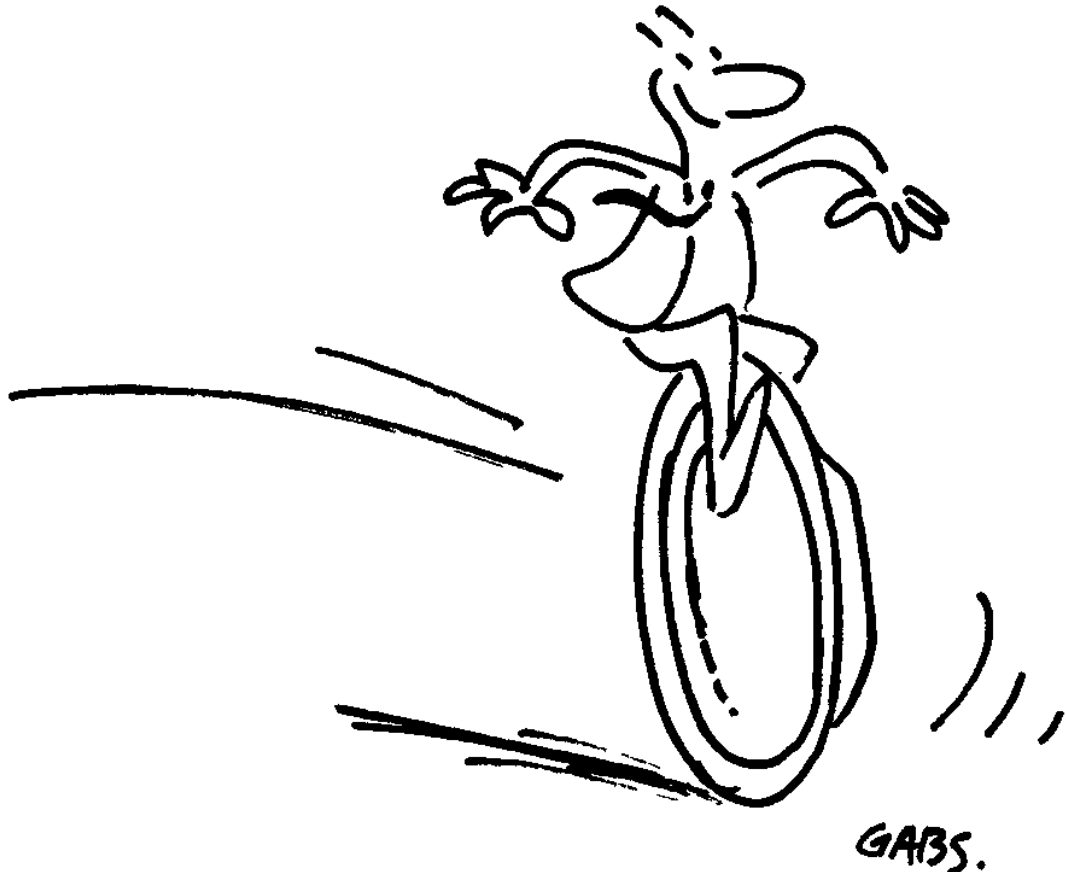
---

■ Le terme "harmonie alimentaire" recouvre 3 principales notions intimement liées dans l'esprit des Français, à savoir :

- des produits de **qualité** alliant fraîcheur, saveur et naturel,
- **la transmission d'un patrimoine**, d'une philosophie de la vie,
- la valorisation d'une **contribution active au bonheur et à l'équilibre de ses proches** (familles, enfants, amis).
- **L'harmonie alimentaire** est fortement associée au plaisir, au respect de ses envies, à la liberté et au fait de s'accorder du temps pour manger.

Pour les Français, l'harmonie alimentaire semble **très éloignée d'une discipline diététique rigide**, on préfère se faire plaisir quitte à maintenir un équilibre alimentaire dans le temps.

■ La personnalité qui symbolise le mieux, à l'heure actuelle, cette notion d'harmonie alimentaire est Catherine Deneuve (pour les femmes) ou Yannick Noah (pour les hommes).



---

# *Modification*

---

## *des*

---

## *habitudes*

---

## *alimentaires*

---

## *au cours des*

---

## *5 dernières*

---

## *années*

---

Près de la moitié des Français déclare avoir modifié ses habitudes alimentaires au cours des 5 dernières années, une modification qui s'est faite, pour la majorité, de façon progressive et non brutale.

■ Ce comportement est significativement plus féminin (51 %) que masculin (40 %) et se trouve plus fréquemment chez les jeunes de moins de 35 ans (57 %) que chez les plus de 35 ans (39 %).

■ De plus, les femmes agissent plus radicalement que les hommes lorsqu'elles modifient leurs habitudes alimentaires (69 % des hommes disent avoir modifié leurs habitudes alimentaires de manière progressive alors que les femmes ne sont que 49 % à l'avoir fait de cette façon).

---

# *Les régimes*

---

## *alimentaires*

---

■ 33 % des personnes interrogées ont suivi ou suivent actuellement un régime alimentaire, un régime jugé sévère par 42 % d'entre eux. A l'heure actuelle, 1 Français sur 5 suit un régime alimentaire: la majorité d'entre eux le fait pour être svelte, avoir un beau corps (43 %) ou pour être mieux dans sa peau (34 %). Les problèmes de santé sont évoqués par

51 % des interviewés, mais les motifs sont très dispersés (obésité 12 %, cholestérol 7 %, problèmes cardio-vasculaires 4 %, diabète 4 %, etc.).

■ 50 % des personnes qui ont suivi ou suivent un régime alimentaire actuellement l'ont décidé seules, alors que 40 % se sont adressées à un médecin et que 10 % ont été conseillées par une autre personne.

■ Dans la plupart des cas, ce qui a créé le "déclat régime" a quelque chose à voir avec l'image de soi (balance 29 %, look général 22 %, malaise, mal-être général 23 %...).

Dans l'ensemble, cette information est jugée bien faite (75 %) et suffisante (64 %), mais trop changeante (51 %): un discours qui finit par déstabiliser un public particulièrement sensibilisé par le sujet.

---

# *L'information*

---

## *SUR*

---

# *l'alimentation*

---

■ 3 interviewés sur 5 s'informent peu ou pas du tout sur l'alimentation.

■ Les 2/5 des personnes qui déclarent s'informer à ce sujet le font essentiellement par l'intermédiaire de la presse (56 %) et des émissions télé ou radio (34 %).

