

## Étude : « Bénéficiaires de titres-restaurant : alimentation et qualité de vie au travail »

Le Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie (CRÉDOC) a été sollicité par l'association professionnelle des émetteurs de titres-restaurant (APETR) afin de comprendre dans quelle mesure le titre-restaurant permettrait d'améliorer (1) l'alimentation quotidienne des salariés qui l'utilisent et (2) leur qualité de vie au travail. Pour répondre à cette double problématique, le CRÉDOC a monté un dispositif d'enquêtes (3 au total) interrogeant des salariés bénéficiaires de titres-restaurant et d'autres ne disposant d'aucun dispositif de financement du repas de la pause méridienne sur leurs opinions, leurs attitudes, leurs habitudes et pratiques quotidiennes quant à la pause déjeuner et l'utilisation de titres-restaurant.

Voici les principaux enseignements de l'étude :

### Le titre-restaurant : un avantage social et économique du quotidien, perçu comme incontournable

Indéniablement, le titre-restaurant est toujours perçu comme un avantage :

- social, pour 94% des bénéficiaires interrogés : « *J'ai le 13<sup>ème</sup> mois, j'ai les titres-restaurant, les RTT, des chèques-vacances, oui ça fait clairement partie des avantages* » ;
- économique, pour 92% d'entre eux : « *C'est un moyen d'alléger ses dépenses quand on va au restaurant, quand on fait ses courses...* ».

### Le titre-restaurant : un levier de qualité de vie au travail

82% des salariés affirment que le titre-restaurant constitue un élément de la qualité de vie au travail et, pour 72% d'entre eux, le titre-restaurant permet de se sentir mieux au travail. Les bénéficiaires attribuent d'ailleurs une note supérieure à leur qualité de vie au travail comparativement aux non bénéficiaires (i.e. 7,1 vs 6,6/10). Les bénéficiaires considèrent parallèlement que leurs employeurs consacrent davantage de moyens pour lutter contre le stress au travail que les non bénéficiaires (i.e. 6,1 vs 5,3/10).

Concrètement, l'étude révèle que le titre-restaurant permet de :

#### ▪ Favoriser le sentiment de reconnaissance et l'engagement des salariés :

Pour 82% des salariés, bénéficier de titres-restaurant représente une véritable marque de reconnaissance : « *Ça montre qu'on travaille, que l'entreprise donne des avantages, qu'elle voit qu'on est là, ça dit qui je suis, ce que je fais, que je participe à l'entreprise* ».

Un employeur qui propose cet avantage est d'ailleurs perçu comme prenant soin de ses collaborateurs : « *ça montre que l'employeur participe au bien-être de ses employés, c'est vraiment la valeur première* » - à tel point que 77% des salariés non bénéficiaires le perçoivent comme un élément de fidélisation (contre 69% des salariés bénéficiaires).

#### ▪ Alimenter le dialogue et soutenir la cohésion sociale au sein de l'entreprise :

Le titre-restaurant contribue directement au sentiment d'égalité au sein de l'entreprise pour plus de 9 salariés sur 10 : « *Tout le monde a le même avantage, tout le monde est égal donc tout le monde peut se permettre de manger ensemble* ».

Ce sentiment d'égalité au sein de l'entreprise est propice à créer davantage de convivialité entre les salariés et favorise la cohésion entre collaborateurs. Pour 74% des salariés interrogés, le titre-restaurant encourage les repas entre collègues : « *Ce qui est bien de déjeuner avec ses collègues tous les jours, c'est qu'on apprend plein de trucs du travail, plein d'informations informelles qu'on n'a pas autrement...* ».

Cela offre la possibilité d'échanger librement, en terrain neutre. C'est facilitateur du brassage dans l'entreprise : « *Que ce soit ma chef-comptable ou une avocate, moi qui suis chef-opératrice de saisie comptable il n'y a pas de différence* ».

#### ▪ Déconnecter et recharger les batteries :

Si la pause déjeuner est avant tout une coupure indispensable au bon déroulement de la journée de travail (pour 69% de l'ensemble des salariés), les bénéficiaires de titres-restaurant sont plus nombreux à considérer qu'elle permet plus efficacement de recharger les batteries : 79% pour les bénéficiaires contre 70% pour les autres. Elle contribue autant à recharger les batteries (« *Par la suite on est plus productif, j'ai plus d'énergie que si je prends juste un petit snack* ») qu'à réduire la pression au travail. Certains salariés déclarent même que les titres-restaurant contribuent à se mettre dans de bonnes conditions au travail, puisque « *ça a augmenté ma qualité de déjeuner, et donc mon bien-être* ».

## Le titre-restaurant : la garantie d'une pause déjeuner de qualité, propice au mieux manger ensemble

Les bénéficiaires de titres-restaurant sont plus nombreux (8 points de plus) à déclarer que, dans le cadre de leur journée de travail, leur pause déjeuner représente « un vrai repas par jour ». En revanche, les non bénéficiaires sont deux fois plus nombreux à sauter des repas : « *Quand je ne peux pas repasser chez moi, je ne déjeune pas, parce que ça m'embête d'apporter un truc de chez moi et puis je déjeunerai plus tard ou alors ce sera peut-être un goûter ou je dînerai mieux... et je n'ai pas envie de payer en plus (dans un commerce)* ».

Le modèle alimentaire français se caractérise par l'importance de la pause méridienne qui associe nourriture et convivialité. Pour déjeuner ensemble, cela implique de s'accorder sur le moment, le lieu, ainsi que sur un minimum d'usages favorisant la sociabilité. Le titre-restaurant incarne donc ce modèle en offrant à ses bénéficiaires des déjeuners :

- ✓ **plus longs** : les bénéficiaires prennent plus de temps à déjeuner que les autres (pause déjeuner 14% plus longue).
- ✓ **plus conviviaux** : lors d'une journée de travail, 56% des déjeuners des bénéficiaires de titres-restaurant sont pris avec des collègues, contre seulement 39% parmi ceux qui ne disposent d'aucun financement. On note de surcroît une plus forte synchronisation des horaires de déjeuners des bénéficiaires par rapport aux autres.
- ✓ **plus propices à l'échange et à la détente** : les déjeuners des bénéficiaires de titres-restaurant favorisent la conversation et la détente : 77% d'entre eux se consacrent totalement à leur déjeuner (pas de TV, pas de portable, pas de lecture...), contre seulement 56% des non bénéficiaires.
- ✓ **plus complets et variés** : la séquence « entrée + plat + fromage ou dessert » représente 18% des formules chez les bénéficiaires de titres-restaurant contre 12% chez les non bénéficiaires. D'ailleurs, leur déjeuner leur apparaît plus varié, à 69%, que celui des non bénéficiaires, à 57%.

On constate que leur régime alimentaire global est un peu plus qualitatif sur le plan nutritionnel : l'apport en énergie des bénéficiaires de titres-restaurant est certes 5% plus important que chez ceux qui ne disposent d'aucun financement (2104 kcal/jour pour les premiers, 2004 kcal/jour pour les seconds) mais surtout les apports sont significativement supérieurs en minéraux (zinc, phosphore, iode) et vitamines (A, B3, B5, B6, C et D).

## Le déjeuner au restaurant : le choix privilégié par les bénéficiaires de titres-restaurant

75% des bénéficiaires interrogés utilisent leurs titres-restaurant pour régler leur pause déjeuner (les autres les dépensent aussi pour acheter des produits exclusivement alimentaires). Et c'est au restaurant que ce modèle du mieux manger ensemble se concrétise le mieux. Ainsi, lors d'une journée de travail, les bénéficiaires de titres-restaurant sont 5 fois plus nombreux à privilégier les restaurants pour leur pause méridienne que les non bénéficiaires. D'une manière générale, les détenteurs de titres-restaurant déjeunent 2 fois moins souvent chez eux, en moyenne, par semaine.

De surcroît, 65% des salariés qui disposaient de titres-restaurant dans le passé et qui n'en ont plus aujourd'hui déclarent aller moins souvent au restaurant désormais. Si les salariés qui n'ont aucun financement du repas bénéficiaient aujourd'hui de titres-restaurant, alors ils décideraient d'aller plus souvent au restaurant (57%).

\* \* \*

### Méthodologie

L'étude « Bénéficiaires de titres-restaurant : alimentation et qualité de vie au travail » s'appuie, d'une part, sur :

- ✓ **une enquête qualitative** réalisée en juin 2019 auprès de 20 salariés habitant en Île-de-France et dans l'agglomération de Tours, bénéficiaires ou non de titres-restaurant ;
- ✓ **une enquête quantitative** réalisée entre juin et juillet 2019 auprès deux échantillons représentatifs de 997 salariés vivant en France : (1) des bénéficiaires de titres-restaurant (n=475) et des non bénéficiaires ne disposant d'aucun dispositif de financement du déjeuner (n=522). Les deux échantillons ont été constitué selon la méthode des quotas (sexe, âge, PCS, diplôme, région et taille d'agglomération) ;

d'autre part, sur les **enquêtes alimentaires du CRÉDOC** sur les Comportements et Consommations Alimentaires en France (CCAF 2010, 2013 et 2016, 2018) afin d'analyser les apports alimentaires des bénéficiaires vs non bénéficiaires.