

## LE TITRE-RESTAURANT : LEVIER D'UNE MEILLEURE QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL, PROPICE AU MIEUX MANGER

### UN AVANTAGE ÉCONOMIQUE ET SOCIAL PERÇU COMME INCONTOURNABLE

un avantage **social**

pour **94%** des salariés



un avantage **économique**

pour **92%** des salariés



### UN LEVIER DE QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

pour **82%** des salariés, le titre-restaurant constitue un élément de **qualité de vie au travail**

pour **72%** d'entre eux, il permet de se sentir mieux au travail

pour **91%**



il permet l'**égalité** de traitement des salariés soutenant la **cohésion sociale**

pour **82%**



il favorise le sentiment de **reconnaissance** et l'**engagement** des salariés

pour **79%**



des bénéficiaires, il permet de **recharger les batteries** et de **diminuer le stress**

contre **70%** des non bénéficiaires

pour **74%**



il améliore la **cohésion** par les repas entre salariés

### LA GARANTIE D'UNE PAUSE DE QUALITÉ, PROPICE AU MIEUX MANGER

Les bénéficiaires de titres-restaurant ont des repas :

Plus longs

**+14%**

pour les bénéficiaires



Plus complets

**18%**

de formules entrée + plat + fromage ou dessert



contre **12%** pour les non bénéficiaires



Plus conviviaux

**56%**

des bénéficiaires déjeunent avec des collègues

contre **39%** des non bénéficiaires

Plus propices à la détente

**77%**

des bénéficiaires se consacrent totalement à leur déjeuner

contre **56%** des non bénéficiaires

Des déjeuners plus réguliers : **2x moins** de sauts de repas chez les bénéficiaires

Sur le plan nutritionnel : **+ d'énergie\* +5%**



**+ de vitamines\* A B3 B5 B6 C & D +10% à 30%**

**+ de minéraux\* zinc phosphore iode +4% à 10%**

\* données de l'enquête alimentaire CCAF 2013+2016

### 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

**5 X** plus de repas pris en restaurant

**2 X** moins de déjeuners chez soi

pour les bénéficiaires par rapport aux non bénéficiaires \*

\* en dehors d'une situation de télétravail



**65%** des salariés qui disposaient de titres-restaurant dans le passé et qui n'en disposent plus aujourd'hui déclarent aller moins souvent au restaurant

**57%** des salariés qui ne disposent pas de titres-restaurant déclarent qu'ils iraient davantage au restaurant s'ils en bénéficiaient

**Le titre-restaurant incarne le modèle alimentaire français, qui associe nourriture et convivialité.**

Pour le compte de l'APETR - association loi 1901, enregistrée à la préfecture de police de Paris et auprès de la HATVP

Avec la participation de : Edenred France, Groupe Up, Natixis Intertitres et Sodexo Pass France

Contact presse : Jörg MÜLLER - 01 40 77 85 32 - muller@credoc.fr

CRÉDOC 142 rue du Chevaleret, 75013 Paris [www.credoc.fr](http://www.credoc.fr)

Pour en savoir plus : « Bénéficiaires de titres-restaurant : alimentation et qualité de vie au travail »

rendez-vous ici : [www.credoc.fr/publications/titres-restaurant-alimentation-et-qualite-de-vie-au-travail-note-de-synthese-juliet-2021](http://www.credoc.fr/publications/titres-restaurant-alimentation-et-qualite-de-vie-au-travail-note-de-synthese-juliet-2021)

Graphisme : Les Orpimentes design [les-orpimentes.com](http://les-orpimentes.com)