

**CRÉDOC**

CENTRE DE RECHERCHE POUR L'ÉTUDE ET  
L'OBSERVATION DES CONDITIONS DE VIE

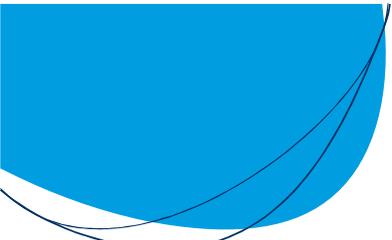
---

# « Les dîners des Français » Représentation & Opinions

Étude réalisée pour

**QU****TOQUE**

12/12/2019



# Contexte de l'étude

Alors que les Français entament leur cinquième semaine de confinement, les premières analyses de leurs modes d'approvisionnement montrent une forte fréquentation des magasins de proximité et un recours important au drive et au e-commerce. La préparation des repas dépend en grande partie des produits auxquels ils ont pu accéder dans les différents circuits de distribution fréquentés dans le contexte de confinement limitant les déplacements. Elle dépend également de leurs compétences culinaires, de la taille du foyer, des équipements culinaires présents dans leur logement et de l'intérêt qu'ils portent à la cuisine. Dès la deuxième semaine de confinement, les achats de plats préparés en conserve et surgelés étaient en très forte hausse. Dans le même temps, les achats de farine étaient aussi en hausse mettant en évidence le fait soi-même (gâteaux, recettes familiales...). Les consommations de produits plaisirs et de grignotage se sont également accrues. L'importance accordée à des repas plaisirs est notée dans les enquêtes. De nouveaux modes de convivialité se développent autour d'apéros virtuels par exemple.

En dehors du confinement, le modèle alimentaire français repose principalement sur trois critères : le primat du goût, des pratiques sociales de convivialité et des règles conditionnant la prise alimentaire. Les tendances fortes de notre modèle alimentaire se rassemblent autour de 6 points centraux :

- 70% des adultes et 80% des enfants prennent trois repas principaux chaque jour<sup>1</sup>, pris à plusieurs et autour d'une table, à des heures relativement fixes et communes à tous. A 20h, près de 40% des Français<sup>2</sup> se retrouvent ainsi autour du dîner, contre moins de 10% des américains.
- Un temps de préparation et une durée de repas relativement élevées. Le temps moyen de préparation des repas est de 64 mn par jour parmi ceux qui les ménages qui le préparent. Le temps consacré aux repas est de 2h12 en moyenne<sup>2</sup>.
- Un repas structuré par au moins trois composantes prises dans l'ordre
- Une grande importance accordée au goût des aliments
- Une diversité alimentaire importante
- Une intervention de savoir-faire transmis par l'expérience.

En décembre 2019, le CREDOC réalisait une étude visant à analyser la réalité de l'attachement des Français à ce modèle à travers une enquête portant sur le repas du soir. Commanditée par la société Quitoque, l'étude confronte les représentations que les interviewés ont du repas du soir idéal en semaine avec la réalité du dernier dîner pris en semaine avant de répondre à l'enquête. Les résultats montrent un désir de passer plus de temps à cuisiner et à prendre le repas que ce que les Français font réellement. Les réponses soulignent que l'importance accordée à la convivialité et aux produits plaisirs ne se retrouve pas autant que les Français le souhaiteraient dans les repas du soir de semaine en période de vie normale. Des résultats éclairants pour étudier les comportements alimentaires en période de confinement.

<sup>1</sup> Enquête INCA 3, ANSES, 2017 - <sup>2</sup> Enquête Emploi du temps, INSEE, 2010.



# Le dîner un moment incontournable de la journée

**Les Français considèrent le repas du soir comme un moment incontournable dans leur journée.**

- **2/3 des Français ne sautent jamais aucun repas du soir**, auxquels s'ajoutent 23% des interviewés qui ne le manquent que rarement.
- Le repas du soir en semaine est perçu comme un moments de **plaisir gustatif** (83%), de **convivialité** (81%), **de pause** (81%) et un **moment propice à la variété alimentaire** (70%).

## **Dans les coulisses d'un dîner en semaine**

- **72% des Français prennent leur repas du soir chez eux.** 13% le prennent au restaurant ou chez des amis, de la famille et 9% le prennent sur leur lieu de travail.
- La source d'inspiration du repas dépend d'abord **des aliments présents dans le réfrigérateur et les placards** (81%).
- Au menu : des **légumes frais** (pour 44% des personnes interrogées), du **pain** (42%) et des **fruits frais** (40%), de la viande ou de la volaille (38%), des féculents (de types pâtes ou riz - 29%).
- **On passe à table en famille** (pour 67% des personnes interrogées ). Il est entre 19h et 20h (84%).



# Trois dimensions du bien dîner

## Bien dîner dépasse la seule question du choix des aliments

- Les Français privilégient la **variété alimentaire, l'équilibre et la qualité des aliments**. 97% des Français estiment que c'est important de privilégier des produits frais dans leur alimentation et 96% de manger équilibré. 88% des Français déclarent être attentifs à la qualité des aliments consommés au repas du soir. La préparation du repas du soir se fait pour un peu moins de la moitié des Français à partir de produits non transformés (légumes frais-44%, fruits frais-40% et viande de boucherie-38%).
- **S'octroyer une vraie pause** : Les Français sont attachés au fait de dîner à table (94%), en prenant le temps (93%). Même si une majorité d'entre-eux (59%) passent moins de 30 minutes à dîner (36% dînent sur un laps de temps de 30 minutes à 1 heure), ils ne mangent pas pour autant sur le pouce. Ils utilisent des couverts (95%) et mangent sur une table (95%).
- **Les Français recherchent la convivialité lors du repas du soir** : ils sont attachés au fait de dîner en famille ou entre amis (94%). 76% des Français prennent leur repas du soir en compagnie d'autres personnes (ce chiffre est à rapprocher des 20% de Français qui vivent seuls). Durant le dîner, ceux qui dînent à plusieurs échangent sur leur journée (60%), commentent l'actualité (56%). Les dîners se font dans la moitié des cas (56%) en présence d'un écran (TV, ordinateur, tablette, téléphone portable...)



# Un dîner idéal en semaine plus long, plus convivial et plus complet

## Cuisiner: une contrainte ? bien au contraire

- Les Français consacrent **27 mn à préparer le repas du soir** en semaine.
- Ils apprécient ce moment à cuisiner : Pour près de **7 Français sur 10, préparer le repas du soir est considéré comme un plaisir**. Ils ne sont que 7% à estimer que cette préparation est contraignante.
- Les Français se sentent assez **bons cuisiniers, voire cordon bleu (68%)** ! 89% des Français déclarent ressentir un sentiment de fierté lorsqu'ils réussissent une recette.

## Le dîner de semaine idéal devrait être plus long, plus convivial et plus complet

- Les Français aimeraient cependant disposer de plus de temps pour partager le repas du soir et sa préparation avec d'autres autour d'un repas plus souvent constitué de 3 composantes ou plus
  - 46% des Français aimeraient passer entre 30 mn et 1h à diner, contre 36% qui le font en réalité.
  - 40% des Français aimeraient préparer le repas avec leur conjoint, contre 32% qui le font dans la réalité.
  - 81% des Français aimeraient prendre leur repas du soir avec d'autres (73% en famille et 15% avec des amis), contre 76% qui le font réellement.
  - Dans l'idéal, 54% souhaiteraient prendre un repas constitué de 3 éléments ou plus, contre 48% à le faire en réalité.

**Le repas du soir : un moment de plaisir, de pause, de convivialité, et d'équilibre alimentaire**

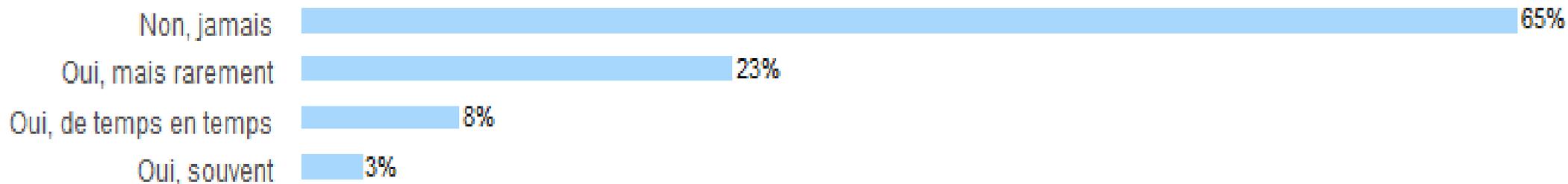


# Le dîner, un moment incontournable que 2/3 des Français ne le ratent jamais et 1/4 qui ne le manquent que rarement

Le repas du soir en semaine n'est **jamais manqué** pour **65%** des Français.

Ils sont 11% à **sauter souvent ou de temps en temps ce moment** et 23% à qui cela arrive rarement.

## La semaine, vous arrive-t-il de ne pas prendre de repas le soir ?



Source : Enquête « Les dîners des Français: représentations et opinions », Quitoque-Crédoc, 2019 (n = 1000)

# Le dîner du soir en semaine : un moment de plaisir, de pause, de convivialité et de variété alimentaire

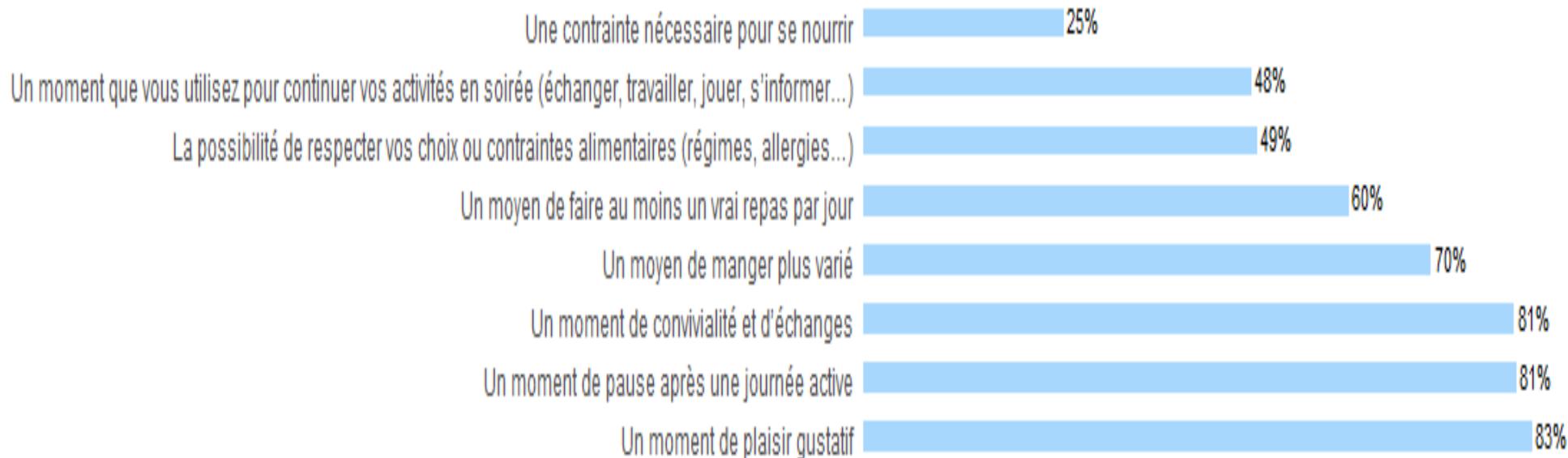
Pour **83%** des Français, le repas du soir en semaine est **un moment de plaisir gustatif** (83%).

Les affirmations : « **Un moment de convivialité et d'échanges** » et « **un moment de pause** » obtiennent toute deux 81% de ralliement. Durant ce moment d'échange et de convivialité, les Français discutent de leur journée (60%) ou de l'actualité (56%).

Le dîner constitue pour **70%** des Français un moyen de **varier leur alimentation**.

Les Français sont très attachés au dîner. **60%** estiment que « le repas du soir [leur] permet de faire **un vrai repas par jour** ».

## Pour vous, le repas du soir en semaine, est-ce ... ?

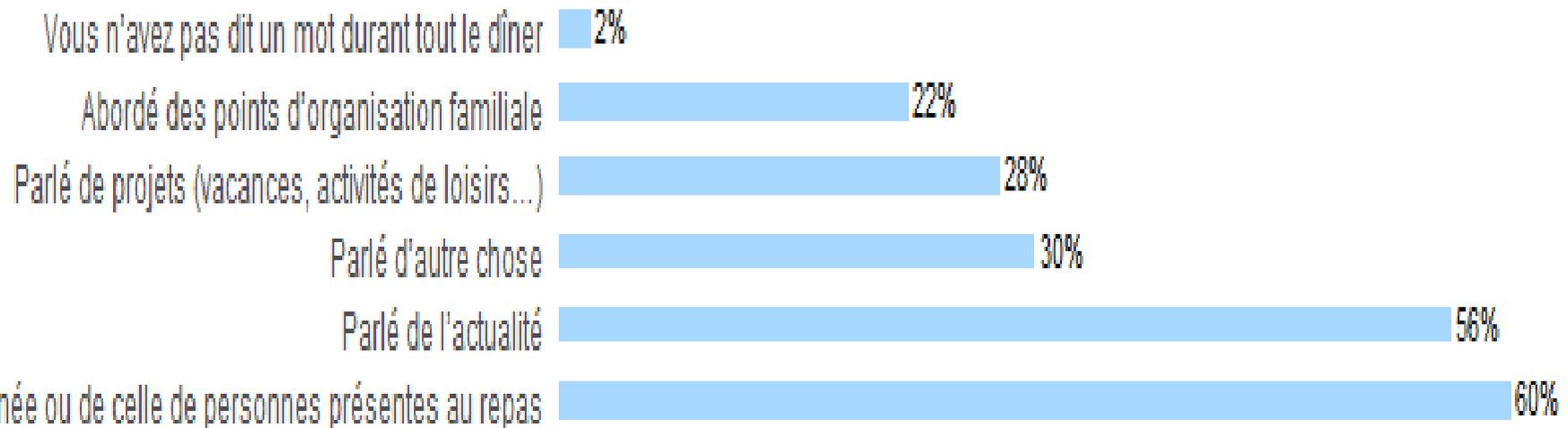


Source : Enquête « Les dîners des Français: représentations et opinions », Quitoque-CRÉDOC, 2019 (n = 1000)

# Le repas du soir, un moment où l'on discute de sa journée et de l'actualité

Durant leur repas du soir de la semaine, les Français parlent principalement de leur journée (60%) et d'actualité (56%).

## De quels sujets avez-vous discuté pendant ce repas ?



Source : Enquête « Les dîners des Français: représentations et opinions », Quitoque-CRÉDOC, 2019 (n= 769 individus n'ayant pas mangé seuls)

# Le repas du soir s'inscrit dans des représentations alimentaires marquées par le lien entre alimentation et santé, par le plaisir de cuisiner et par la néophilie

Les représentations du repas du soir s'inscrivent plus largement dans les représentations que les Français ont de l'alimentation autour de :

- leur attachement à **la qualité des aliments**: 97% des français estiment que c'est important de **privilégier des produits frais dans son alimentation** et 96% de **manger équilibré**.
- leur attachement au fait de **dîner à table (94%)** , **en famille ou entre amis (94%) en prenant le temps (93%)**.
- Leur intérêt pour la pratique de la cuisine et une néophilie vis-à-vis des produits et des marques: 89% des Français déclarent **ressentir un sentiment de fierté lorsqu'ils réussissent une recette**. 80% **aiment changer, essayer de nouveaux produits ou de nouvelles marques**.

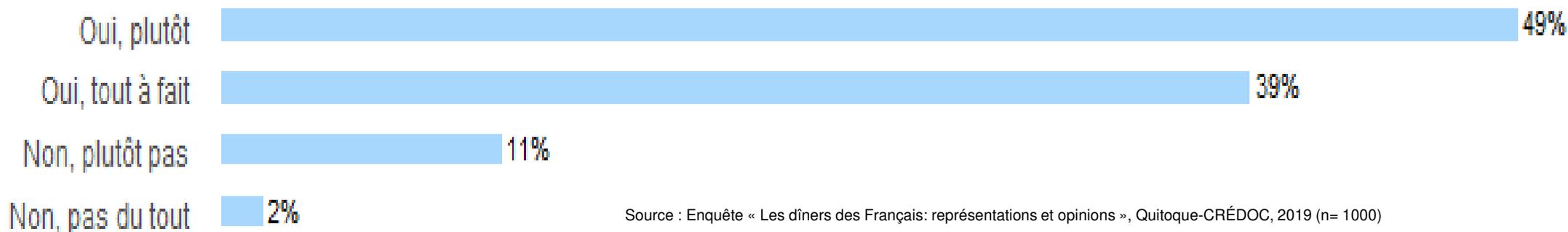
Vous êtes plutôt d'accord ou tout à fait d'accord avec les affirmations suivantes



Source : Enquête « Les dîners des Français: représentations et opinions », Quitoque-CRÉDOC, 2019 (n = 1000)

## Près de 9 Français sur 10 déclarent être attentifs à la qualité des aliments

Lorsque vous prenez un repas le soir chez vous, diriez-vous que vous êtes attentif à la qualité des aliments que vous mangez ?



Source : Enquête « Les dîners des Français: représentations et opinions », Quitoque-CRÉDOC, 2019 (n= 1000)

**88%** des Français déclarent faire (plutôt ou tout à fait) attention à la **qualité des aliments** qu'ils consomment.

Faire attention à la qualité des aliments est un comportement transgénérationnel. Seul **les 18-24 ans déclarent faire moins attention à la qualité des aliments** (23% déclarent faire pas du tout ou plutôt pas attention à la qualité, contre 13% en moyenne).

# L'attachement au dîner basé sur 3 dimensions

## Qualité de l'alimentation



**97%** des Français estiment que c'est **important de privilégier des produits frais** dans leur alimentation, **96%** de **manger équilibré**.

## Un temps de pause



**93%** des Français estiment que c'est important de **prendre le temps de manger le soir**

## Un moment de convivialité et d'échange



**94%** des Français déclarent apprécier de **dîner en famille ou entre amis**

# Préparer le repas du soir est apprécié des Français

# Deux tiers des Français estiment avoir des idées pour préparer le repas du soir

**65%** des Français estiment avoir **beaucoup ou assez d'idées** pour la préparation du repas du soir.

Il s'agit plus souvent :

- Des **couples sans enfant** (69%);
- Des **45-54 ans** (70%) et des **55-64 ans** (73%)

A l'inverse, **36%** des Français déclarent **manquer d'idées** pour préparer le repas du soir.

## En général, diriez-vous que, pour préparer vos repas du soir, vous avez ?



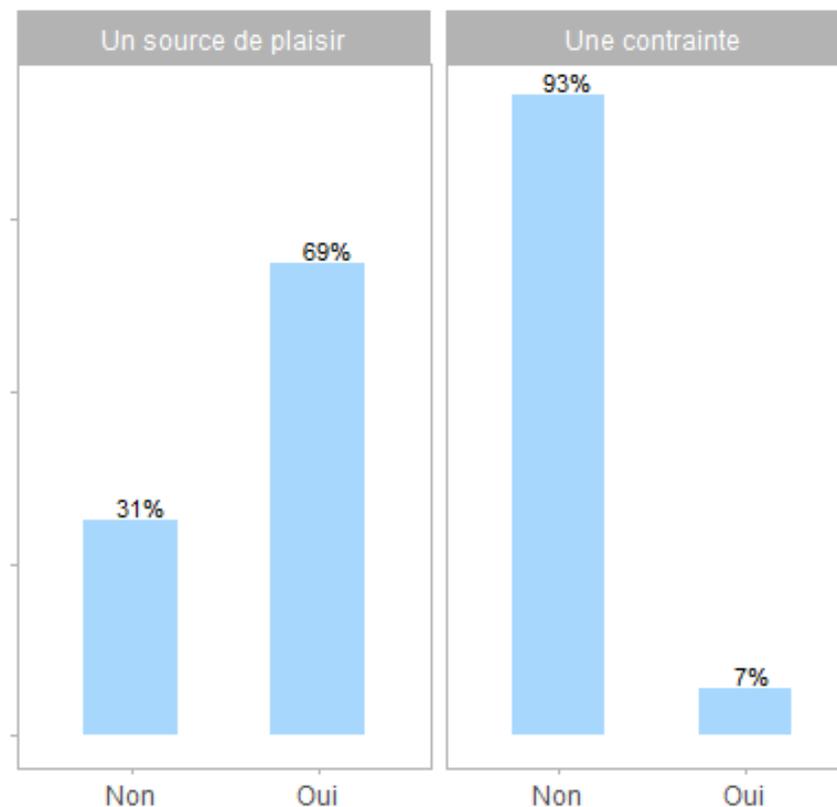
Source : Enquête « Les dîners des Français: représentations et opinions », Quitoque-CRÉDOC, 2019 (n = 1000)

# Cuisiner est une source de plaisir pour près de 7 Français sur 10 et une contrainte pour seulement 7%

Pour **69%** des Français, la préparation du dîner est **une source de plaisir**.

**93%** des Français considèrent que **l'élaboration du repas n'a pas été un contrainte**. Pour les 7% restant, le **manque d'inspiration** est la source principale (80% d'entre-eux) suivi par **le manque de temps** (61%). 20% des individus trouvent la préparation contraignante car ils manquaient d'ingrédients.

## L'élaboration de ce repas a-t-elle été ...?



Source : Enquête « Les dîners des Français: représentations et opinions », Quitoque-CRÉDOC, 2019 (n = 969 dont le repas n'a pas été préparé par « d'autres personnes (amis, collègues, nounou, ...) »)

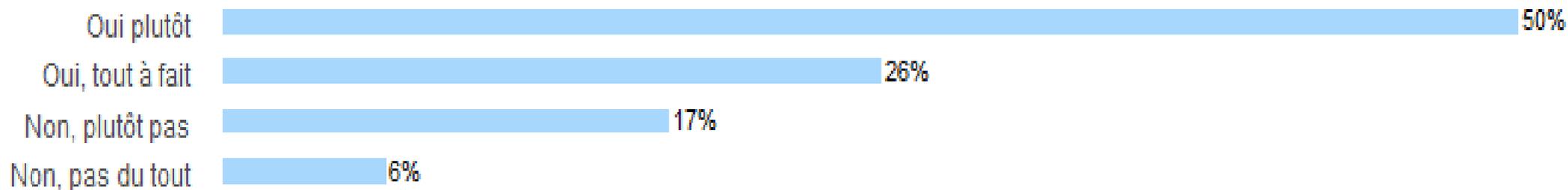
## 3/4 des Français aiment cuisiner au quotidien

**Trois quart** des Français (76%) déclarent aimer (plutôt ou tout à fait) faire **la cuisine au quotidien**. Ils sont **6%** à **détester cuisiner**.

C'est plus souvent le cas :

- Des 25-44 ans (80% des 35-44 ans et 81% des 25-34 ans)
- Des femmes (80%)
- Des couples avec ou sans enfant (resp. 79% et 80%)

### Diriez-vous que vous aimez cuisiner au quotidien ?

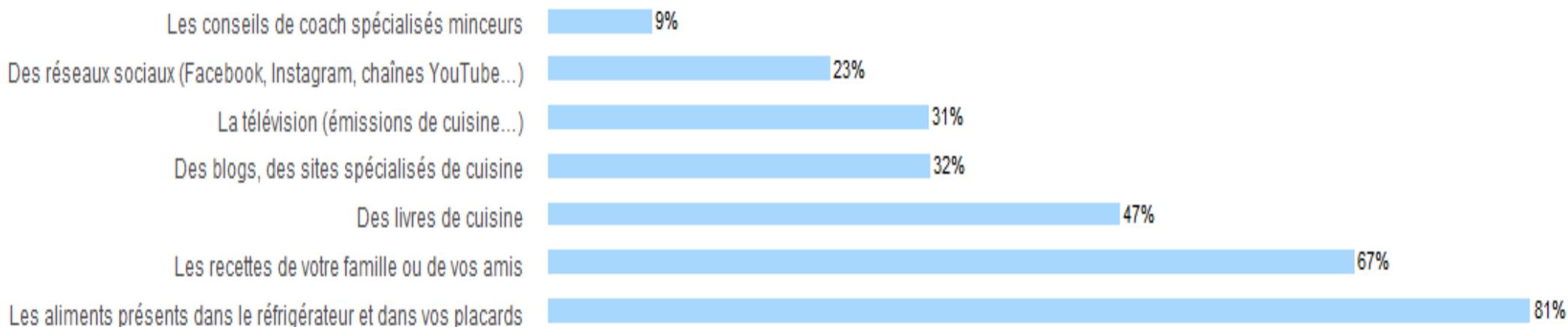


Source : Enquête « Les dîners des Français: représentations et opinions », Quitoque-CRÉDOC, 2019 (n = 1000)

# Les sources d'inspirations du repas du soir dépendent d'abord des aliments présents dans le réfrigérateur

Parmi les sources d'inspirations, **les méthodes « traditionnelles » sont les plus utilisées** (recettes de famille et livres de cuisine) suivies par les méthodes numériques (blogs, sites spécialisés, télévision ou encore les réseaux sociaux).

## Quelles sont vos sources d'inspiration pour les recettes de vos repas du soir ?



Source : Enquête « Les dîners des Français: représentations et opinions », Quitoque-CRÉDOC, 2019 (n = 1000)

# 58% des Français déclarent avoir planifier les aliments dont ils auraient besoin pour réaliser leur repas du soir

58% des Français **planifient** à l'avance les aliments dont ils vont avoir besoin pour réaliser le repas du soir.

- C'est plus souvent le cas des silvers (64% des 55-64 ans et 66% des 65 ans et plus l'ont fait, contre 47% des 18-24 ans).

46% des Français déclarent **se laisser porter par leur inspiration du moment pour préparer le repas du soir.**

- On ne distingue pas de différences selon les âges, le genre, la taille d'agglomération ou le type de ménages.

## Pour préparer ce repas, diriez-vous que vous ou un membre de votre foyer ...?

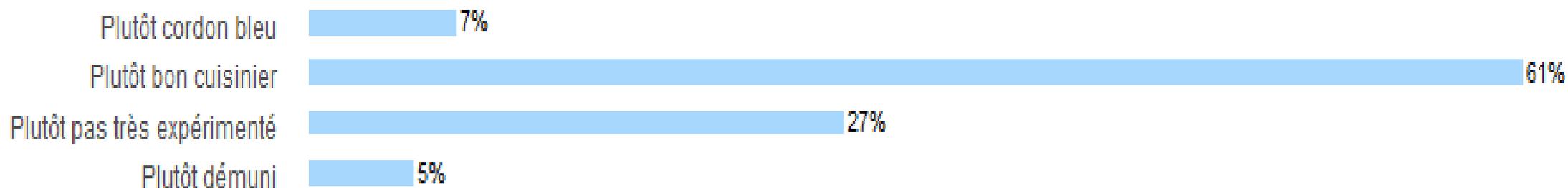
Vous êtes laissé porter par votre inspiration du moment  46%

Aviez planifié à l'avance les aliments dont vous auriez besoin  58%

Source : Enquête « Les dîners des Français: représentations et opinions », Quitoque-CRÉDOC, 2019 (n = 1000)

## Deux tiers des Français se qualifient de bons ou très bons cuisiniers

### Quel profil vous sentez-vous le plus proche ?



Source : Enquête « Les dîners des Français: représentations et opinions », Quitoque-CRÉDOC, 2019 (n= 969)

**68%** des Français se sentent plutôt ou très **bons cuisiniers**. Seulement **5%** se sentent plutôt **démunis**.

Les résidents des **grandes agglomérations** (hors Paris) sont **moins nombreux** à se déclarer plutôt **bons cuisiniers** (52%, contre 61% dans l'ensemble de la population).

A l'inverse, les résidents du **monde rural** sont **surreprésentés parmi les bons cuisiniers** (71%, contre 61% en moyenne).

# Plus de la moitié des Français n'établissent pas les menus de la semaine avant d'aller faire leurs courses

**53%** des Français n'établissent **jamais ou rarement les menus de la semaine** avant de faire leurs courses alimentaires.

C'est plus souvent le cas :

- Des 65 ans et plus (63%)
- Des 18-24 ans (60%)
- Des personnes seules (61%) et des familles monoparentales (61%)

Mais **47%** des Français **établissent ces menus** avant d'aller faire leurs courses.

**Avant de faire vos courses alimentaires, établissez-vous les menus de la semaine à venir pour les repas du soir ?**



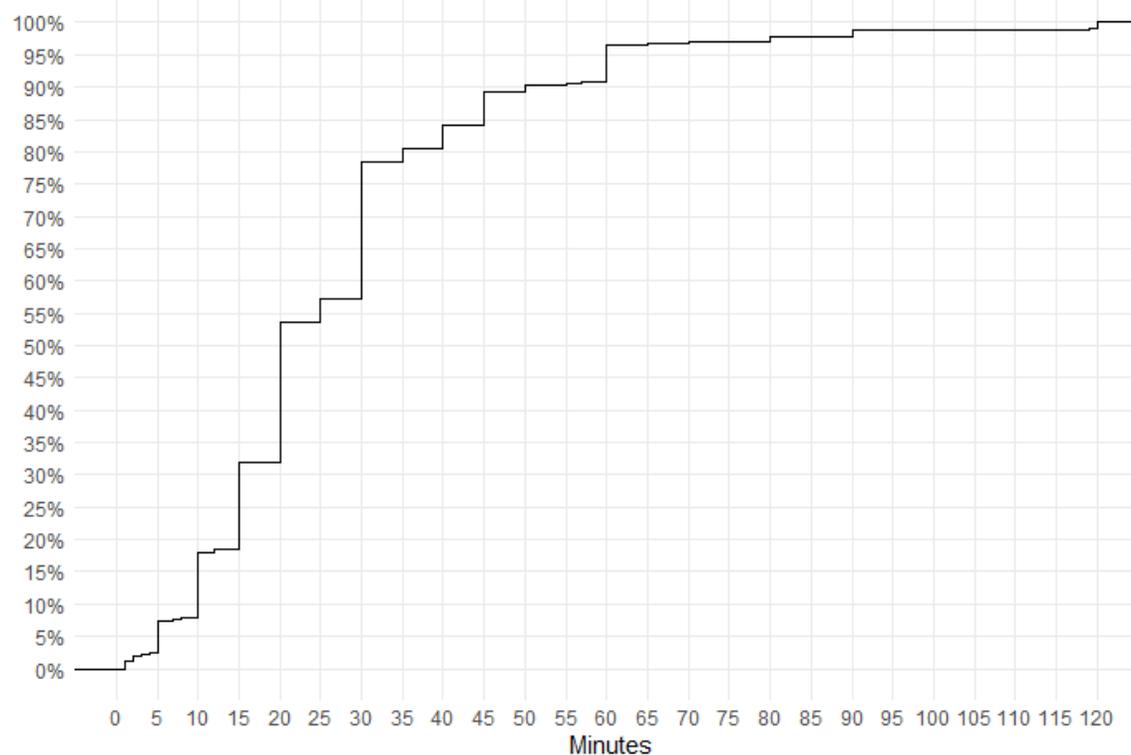
Source : Enquête « Les dîners des Français: représentations et opinions », Quitoque-CRÉDOC, 2019 (n = 1000)

# Près de 30 min de temps moyen pour la préparation du dîner

Le temps moyen alloué à la préparation du repas est de **27 minutes**. Les individus qui passent en moyenne **le moins de temps** sont les **65 ans et plus**. A contrario, les **35-44 ans** passent en moyenne **le plus de temps** à préparer leur repas (30 minutes). La fonction de densité cumulative permet de voir que 10% de la population passent moins 10 minutes à préparer leur repas ou encore que 75% y consacrent moins de 30 minutes.

Tranche d'âge	Durée moyenne de la préparation (minutes)
18-24 ans	29
25-34 ans	29
35-44 ans	30
45-54 ans	28
55-64 ans	25
65 ans et plus	24

Fonction de densité cumulative du temps passé à la préparation de ce repas

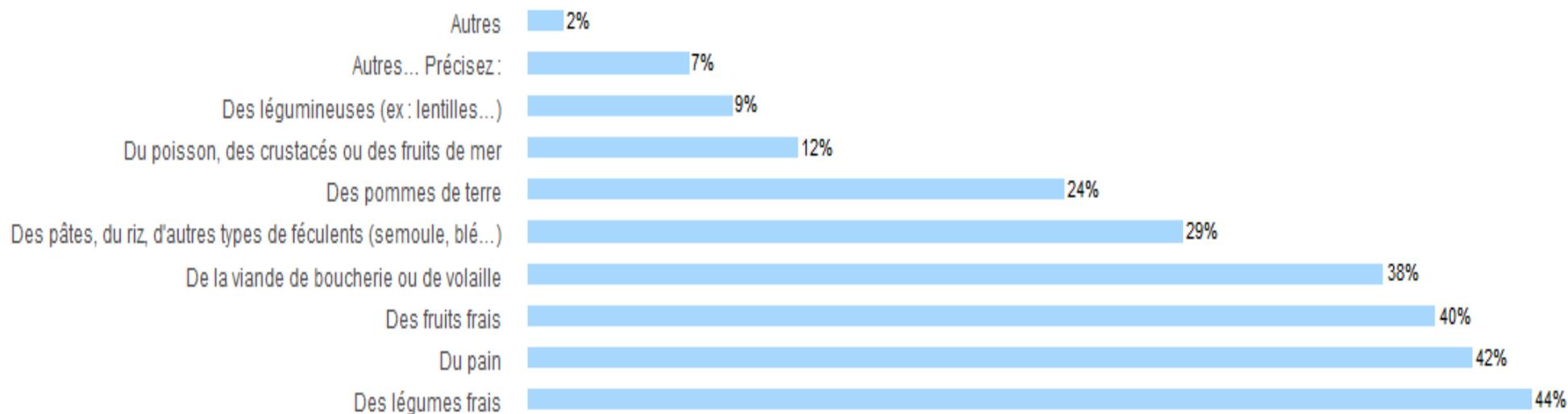


Source : Enquête « Les dîners des Français: représentations et opinions », Quitoque-CRÉDOC, 2019 (n = 1000)

## Les produits frais non transformés dominent la préparation des repas du soir

**38%** des individus répondent avoir mangé de **la viande de boucherie ou de volaille** lors de leur dernier repas du soir en semaine. **40%** ont accompagné leur plat par du **pain** ou des **fruits frais**. Les **légumes frais** sont présents dans **44%** des dîners. **29%** du temps les Français consomment **des pâtes, du riz ou d'autres types de féculents**. Enfin, près **d'un quart du temps**, le dîner est accompagné **de pommes de terre**.

Lors de ce repas du soir, avez-vous consommé les produits suivants ?



Source : Enquête « Les dîners des Français: représentations et opinions », Quitoque-CRÉDOC, 2019 (n = 1000)

**Un dîner idéal que les Français  
souhaiteraient plus  
long, plus convivial et  
plus complet que ce  
qu'ils font en réalité**



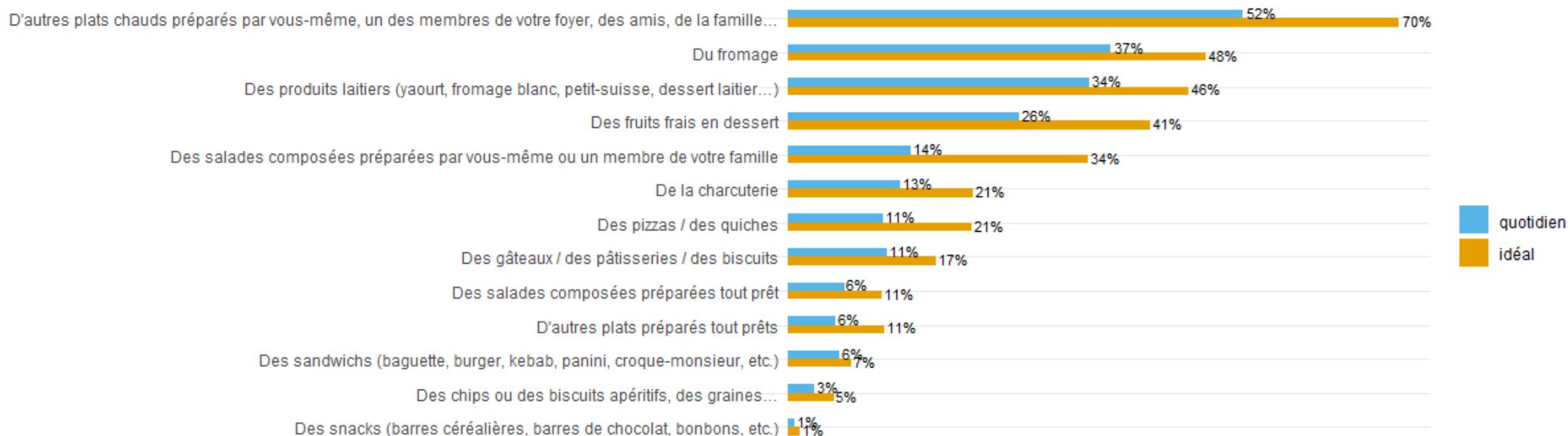
# Plus de plats préparés par soi-même dans les représentations du repas du soir idéal que dans la réalité

Pour **70%** des Français, le repas idéal est constitué de plats chauds préparés par eux-mêmes ou un membre de leur foyer. Près d'un Français sur deux souhaite accompagner son repas de **fromage** (48%), de **produits laitiers** (46%) ou de **fruits frais** (41%).

Si l'on confronte ces représentations à la réalité des comportements, **la hiérarchie des produits consommés est la même que celle des produits souhaités dans l'idéal**. Lors de leur dernier repas du soir, 52% des Français ont consommé plats chauds préparés par eux-mêmes ou un membre de leur foyer, 37% du fromage et 34% des produits laitiers.

- Les Français ont tendance à choisir dans l'idéal un plus grand nombre de produits que ce qu'ils mangent en réalité sur le repas du soir. C'est ce qui explique les pourcentages toujours plus élevés dans l'idéal qu'en réalité.

Lors de ce repas du soir, quels types de plats ou de mets avez-vous consommé

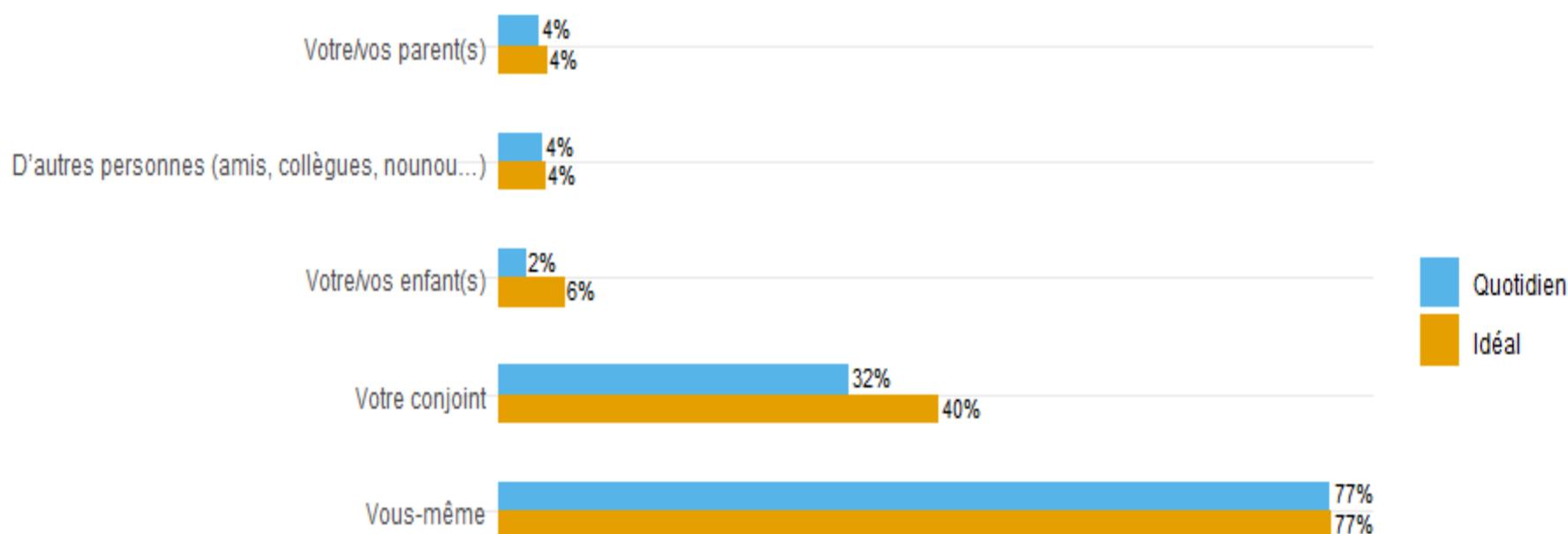


Source : Enquête « Les dîners des Français: représentations et opinions », Quitoque-CRÉDOC, 2019 (n = 1000 individus pour les questions sur le repas idéal et 972 individus ayant pris un repas du soir)

# Dans l'idéal, une proportion légèrement plus élevée de Français souhaiterait que le conjoint participe à l'élaboration du repas

77% des Français déclarent **préparer leur repas eux-mêmes**. Ils sont 32% à avoir préparé leur repas avec leur conjoint. Ils seraient 40% idéalement.

## Qui participe à l'élaboration du repas du soir ?



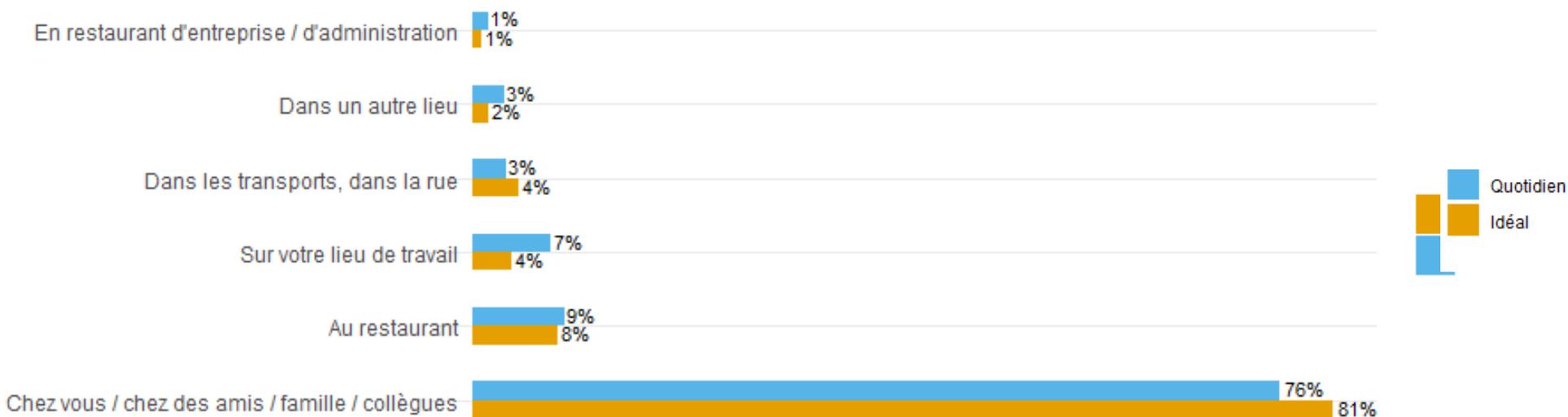
Source : Enquête « Les dîners des Français: représentations et opinions », Quitoque-CRÉDOC, 2019 (n = 1000 individus pour les questions sur le repas idéal et 972 individus ayant pris un repas du soir)

# Plus de repas du soir pris chez soi ou chez des amis, de la famille pour le repas du soir idéal que dans la réalité

Près des **trois quart** des Français mangent **chez eux ou chez des amis / collègues / famille**. Dans l'idéal, ils seraient un peu plus nombreux (81%) à souhaiter dîner à un domicile privé.

Les modes de vie et de travail amènent 24% des Français à prendre leur repas du soir en dehors d'un domicile privé. La différence entre la réalité et l'idéal ne provient pas d'une plus grande pratique de la restauration mais de repas du soir pris sur le lieu de travail ou dans un restaurant d'entreprise (+4 points/par rapport à l'idéal souhaité). En France, selon l'INSEE, en 2016, le travail du soir concerne 24 % des salariés et 41% des non salariés. Le travail de nuit concerne 10% des salariés et des non salariés.

## Décrivez-nous votre repas du soir en semaine



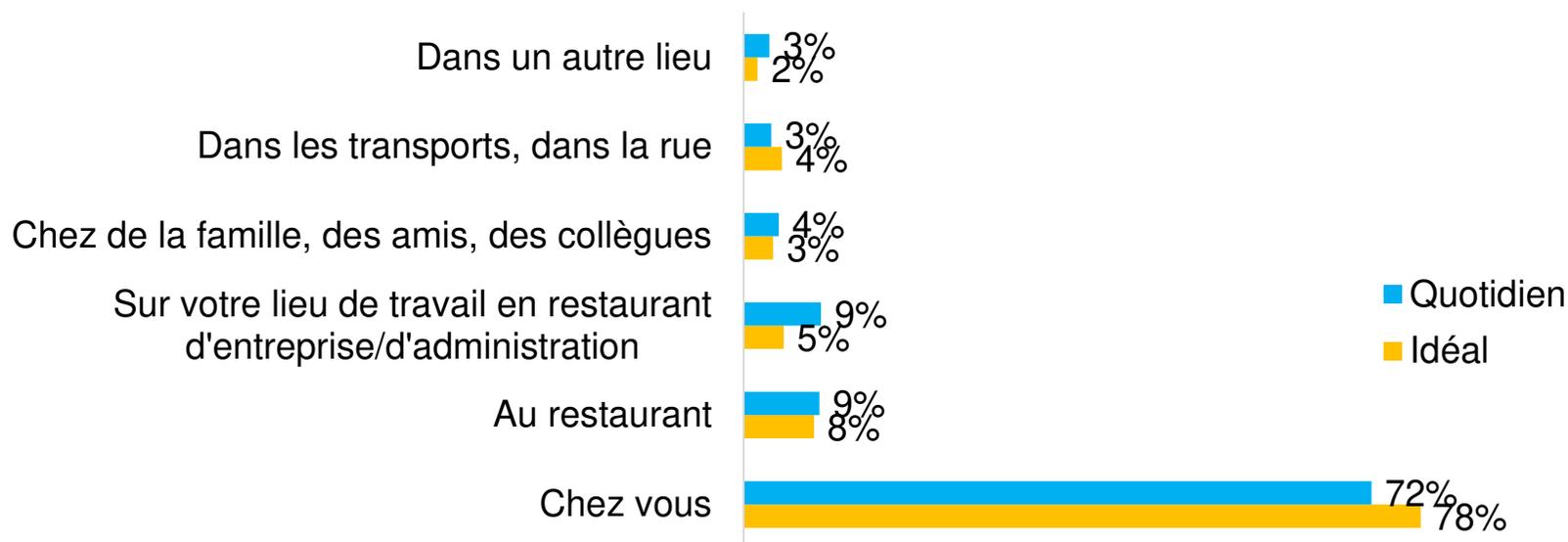
Source : Enquête « Les dîners des Français: représentations et opinions », Quitoque-CRÉDOC, 2019 (n = 1000 individus pour les questions sur le repas idéal et 972 individus ayant pris un repas du soir)

# Plus de repas du soir pris chez soi ou chez des amis, de la famille pour le repas du soir idéal que dans la réalité

Près des **trois quart** des Français mangent **chez eux le soir en semaine**. Dans l'idéal, ils seraient un peu plus nombreux (78%) à souhaiter dîner à leur domicile.

Cette différence entre la réalité et l'idéal ne provient pas d'une plus grande pratique de la restauration ou des repas du soir pris au domicile d'amis ou de membres de la famille mais de repas pris sur le lieu de travail ou dans un restaurant d'entreprise (+4 points/par rapport à l'idéal souhaité). En France, selon l'INSEE, en 2016, le travail du soir concerne 24% des salariés et 41% des non salariés. Le travail de nuit concerne 10% des salariés et des non salariés.

## Décrivez-nous votre repas du soir en semaine



Source : Enquête « Les dîners des Français: représentations et opinions », Quitoque-CRÉDOC, 2019 (n = 1000 individus pour les questions sur le repas idéal et 972 individus ayant pris un repas du soir)

# 3/4 des Français mangent sur une table de salle à manger ou de cuisine

95% des Français utilisent des couverts lors du repas du soir.

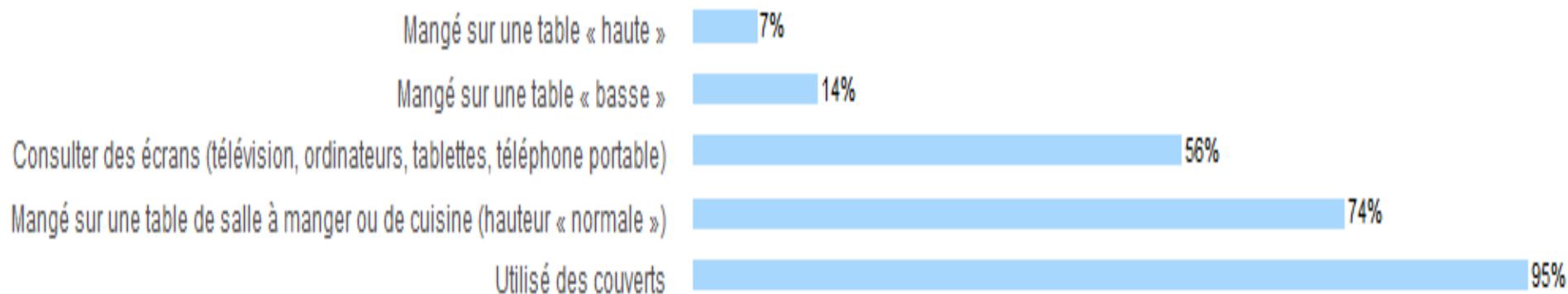
Les Français mangent très majoritairement sur **une table de salle à manger ou de cuisine** (74%). 15% des Français mangent sur une table basse et 7% sur une table haute.

Manger sur une table basse concerne plus souvent :

- Les personnes seules (26%),
- Les 18-24 ans (24%) vivant dans des espaces plus petits, ils ont plus souvent sacrifié la table de hauteur normale dans leur logement.
- Les femmes (17%)

**56% des individus consultent des écrans** (télévision, ordinateurs, tablettes, téléphone portable) **en mangeant**.

## Lors de ce repas du soir avez-vous ?



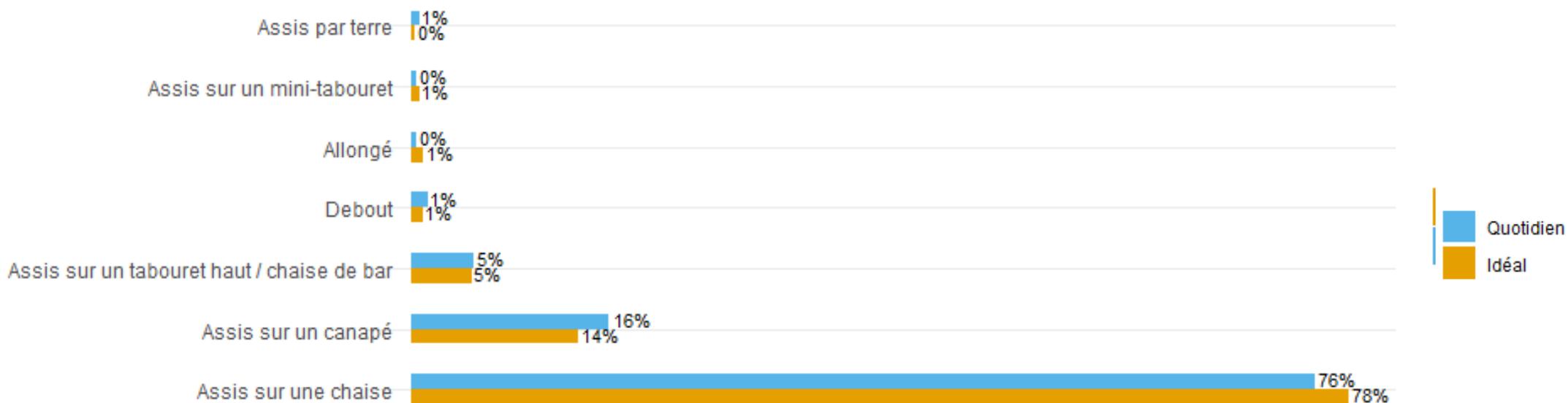
Source : Enquête « Les dîners des Français: représentations et opinions », Quitoque-CRÉDOC, 2019 (n = 972)

# Pour $\frac{3}{4}$ des Français, être assis sur une chaise constitue la position jugée idéale pour dîner. C'est également ce que font $\frac{3}{4}$ des Français lors du repas du soir

Les Français mangent très majoritairement assis sur une chaise (76%) comme souhaité.

15% des Français mangent **sur un canapé**.

## Dans quelle position préférez-vous prendre ce repas du soir ?



Source : Enquête « Les dîners des Français: représentations et opinions », Quitoque-CRÉDOC, 2019 (n = 972 pour le repas quotidien, n = 1000 pour le repas idéal)

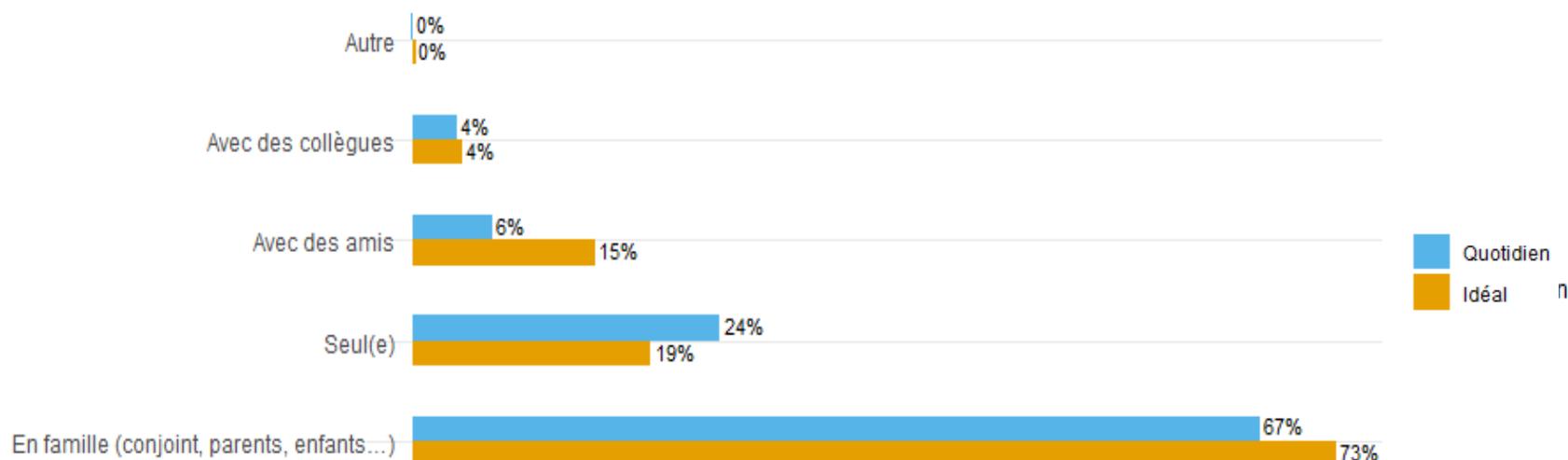
## Un désir de commensalité pour le repas du soir légèrement plus élevé qu'en réalité

**81%** des Français envisagent **le repas du soir idéal partagé avec d'autres** (73% en famille, 15% avec des amis, 4% avec des collègues).

La réalité montre que les **repas du soir sont légèrement moins souvent pris avec d'autres**. **76%** des Français ayant pris un **repas du soir y étaient accompagnés** de membres de leur famille, d'amis ou de collègues.

**24%** des Français ont pris leur **repas du soir seuls**. Ce pourcentage est à rapprocher des 20% de personnes âgées de 15 ans et plus qui vivent seules en France<sup>1</sup>. C'est en effet le cas de 85% des personnes vivant seules.

### Avec qui préférez-vous prendre ce repas du soir ?



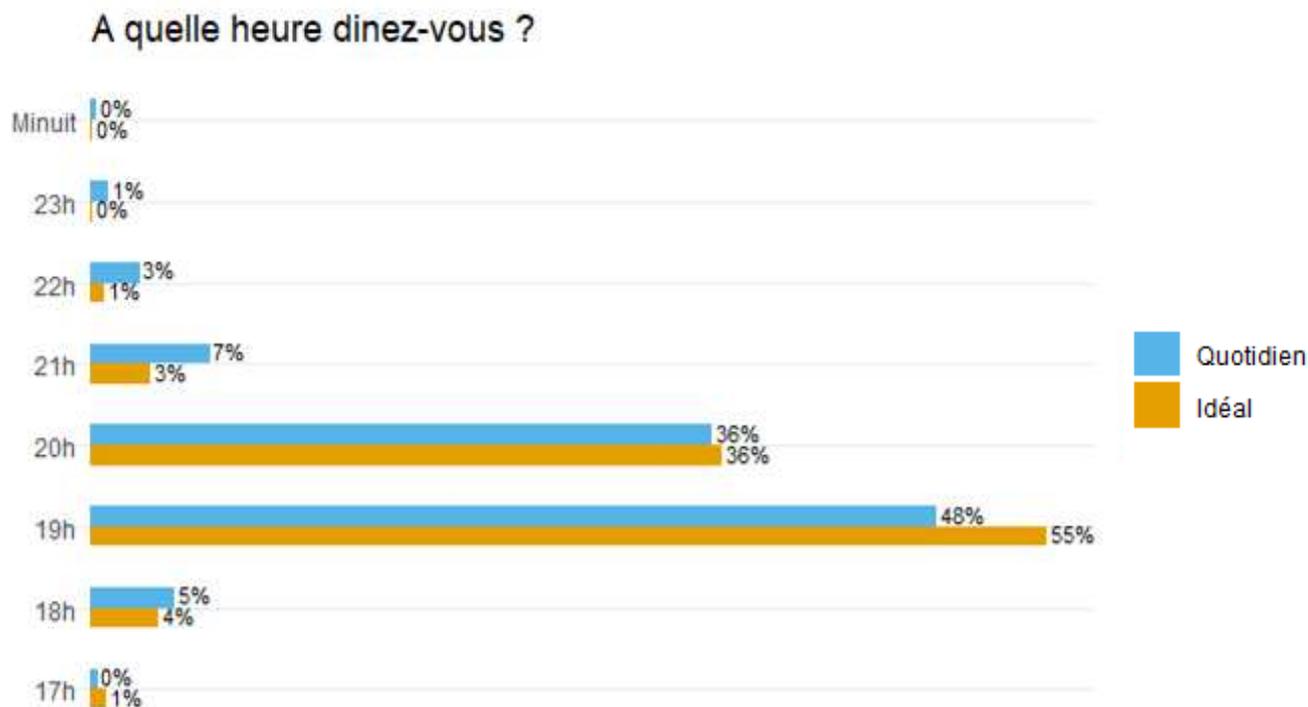
Source : Enquête « Les dîners des Français: représentations et opinions », Quitoque-Crédoc, 2019 (n = 972 pour le repas quotidien, n = 1000 pour le repas idéal)

<sup>1</sup> Source : Insee, Recensement de la population 2016, champ: France hors Mayotte, population des ménages, personnes âgées de 15 ans ou plus

## Les Français prennent leur repas du soir légèrement plus tard que ce qu'ils souhaiteraient

Dans l'idéal, **91%** des Français souhaiteraient prendre **leur dîner de semaine entre 19h et 21h**. La réalité est proche de ce souhait. **84%** des personnes ayant pris un dîner l'ont fait entre 19h et 21h.

Seuls **5%** des Français envisagent de prendre leur **repas du soir après 21h**. Dans la réalité, **11%** des Français l'ont pris après cet horaire.



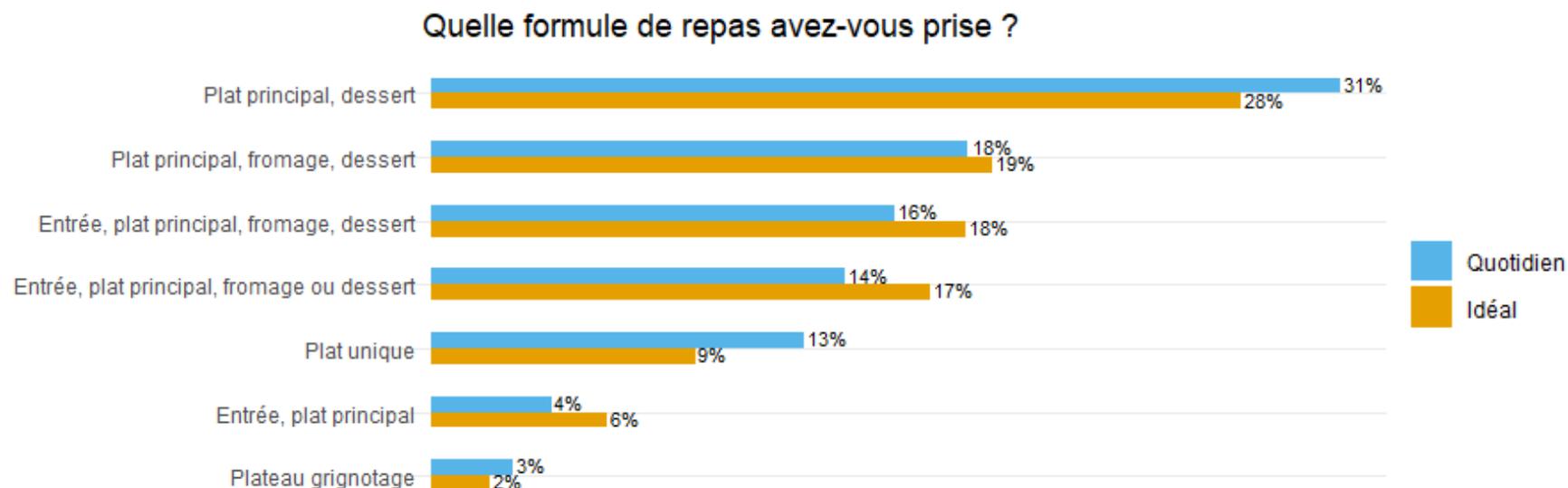
Source : Enquête « Les dîners des Français: représentations et opinions », Quitoque-Crédoc, 2019 (n = 972 pour le repas quotidien, n = 1000 pour le repas idéal)

## La formule de repas du soir idéal comporte plus de composantes que ce qui est consommé dans la réalité

31% des Français ont mangé **un plat principal accompagné d'un dessert** lors de leur dernier repas du soir en semaine.

Dans l'idéal, **54%** Français apprécieraient d'y **ajouter une entrée et/ou du fromage**. La proportion de Français ayant pris trois ou quatre composantes pour leur repas du soir atteint 48% dans la réalité.

Dans leurs représentations du **repas du soir idéal**, les Français envisagent *un repas plus conséquent* que ce qu'ils mangent en général. Sans renvoyer nécessairement à un repas festif, la notion de repas idéal implique une référence à une forme plus ancienne du modèle alimentaire français.



Source : Enquête « Les dîners des Français: représentations et opinions », Quitoque-Crédoc, 2019 (n = 972 pour le repas quotidien, n = 1000 pour le repas idéal)

## Une durée du repas du soir idéal plus longue que dans la réalité

Pour **59%** des Français, le dernier repas du soir qu'ils ont pris a duré **moins de 30 minutes**.

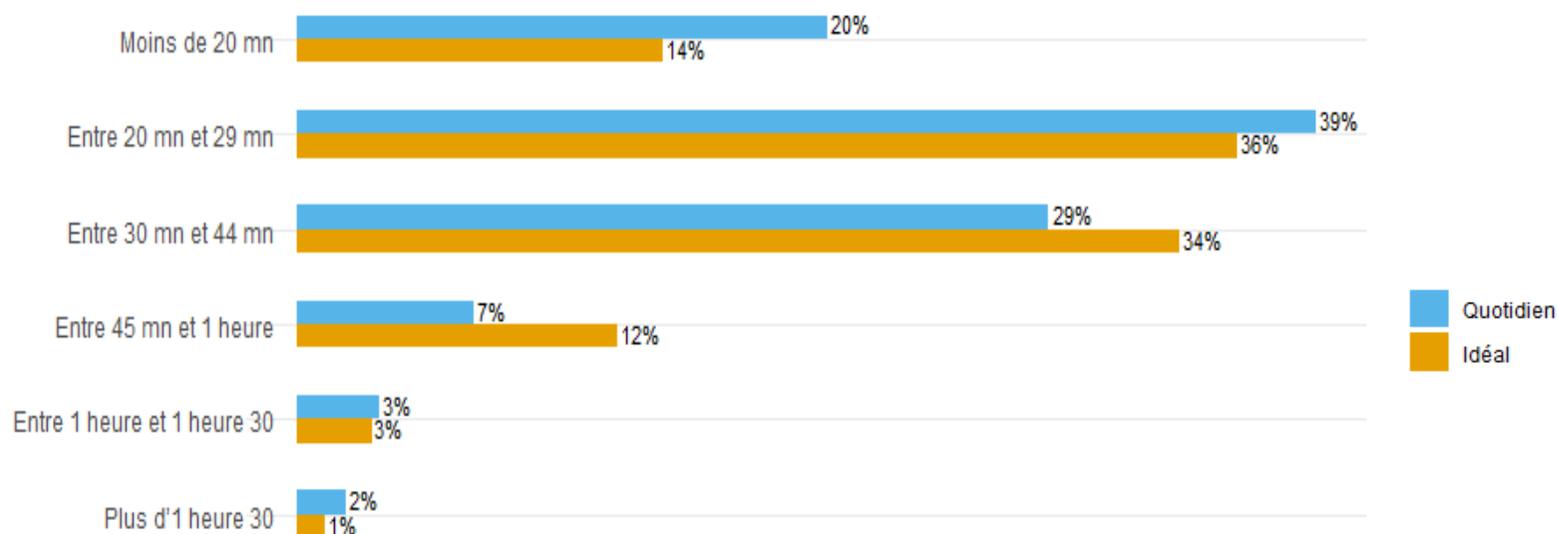
**36%** ont dîné sur un laps de temps de **30mn à 1h**.

- 76% des personnes vivant seules ont pris un repas du soir inférieur à 30 mn.

La durée du repas du soir a tendance à s'allonger lorsque les Français se réfèrent à leur **idéal**.

- Pour **46% des Français**, la durée du repas est alors comprise **entre 30 minutes à 1 heure (+10 points / réalité)**.
- **50%** estiment quant à eux que la durée du dîner idéal est **inférieure à 30mn (-9 pts/ à la réalité)**.

### Combien de temps dure le repas ?



Source : Enquête « Les dîners des Français: représentations et opinions », Quitoque-Crédoc, 2019 (n = 972 pour le repas quotidien, n = 1000 pour le repas idéal)

# Méthodologie

## Enquête quantitative

Sondage en ligne (méthode des quotas) auprès de 1000 individus (national représentatif) réalisé entre le 29 novembre et le 4 décembre 2019, redressement de l'échantillon sur les variables sexe, âge, PCS, taille d'agglomération, région et diplôme.

### Thématiques abordées

- Les opinions et représentations associées au dîner
- Les comportements adoptés lors du dernier repas du soir en semaine
- La représentation du repas du soir idéal en semaine

### Traitements

- Traitements statistiques descriptifs, tris à plat et tris croisés, test de significativité du khi2.