

Plus d'égalité en cuisine avec le télétravail

Nathan Grenier-Bellegarde (PragmApolis) • Mathilde Gressier (CRÉDOC) • Marianne Bléhaut (CRÉDOC) • Marie Plessz (INRAE CMH) • Séverine Gojard (INRAE CMH)

Le télétravail qui s'est diffusé à la suite de la crise sanitaire favorise un brouillage des frontières entre vie personnelle et vie professionnelle : prendre un café durant une visio-conférence, faire du rangement entre deux réunions... Les tâches domestiques se sont invitées pendant les périodes de travail à la maison. Dans les couples, cela a incité les hommes à participer davantage¹ sans pour autant effacer totalement les inégalités de genre².

Par définition, le télétravail relocalise une partie des pauses déjeuners au domicile. Comment et par qui sont alors préparés les repas ? C'est pour répondre à cette question que nous avons conduit cette étude, qui s'inscrit dans le cadre d'une collaboration entre le CRÉDOC et INRAE (CMH). Elle repose sur l'analyse de l'enquête *Comportements et Attitudes alimentaires en France (CAF)* de 2023.

Les résultats révèlent que le télétravail n'est pas toujours lié à un plus grand investissement dans la cuisine, car les télétravailleurs ont pris l'habitude de déjeuner à la cantine, au restaurant, dans les lieux de restauration rapide, en achetant leur repas au supermarché ou à la boulangerie, etc. De fait, ils continuent d'acheter des repas préparés à l'extérieur du foyer pour gagner du temps tout en bénéficiant d'un repas cuisiné. Les titres-restaurant contribuent également à l'externalisation des repas, les télétravailleurs étant plus nombreux à en bénéficier que les non-télétravailleurs. On notera avec intérêt que, lorsque le repas est préparé à la maison, les tâches sont plus équilibrées entre les conjoints, la charge reposant moins sur les femmes.

Des inégalités femme-homme atténuées par le télétravail

Dans les couples interrogés par l'enquête CAF 2023³, chacun déclare cuisiner plus fréquemment que son conjoint. Ce constat

souligne une asymétrie dans la perception de sa propre implication et de celle de son conjoint dans les tâches quotidiennes. Mis à

¹ Senik Claudia et Stancanelli Elena, 2025, « A Room of One's Own. Work from Home and the Gendered Allocation of Time ».

² Le Gagneur Marianne, 2025, « Le brouillage des frontières lors du télétravail : intensifications de l'activité et effets genrés chez les cadres du secteur bancaire en France » dans *Les frontières du travail : déplacements, brouillages et recompositions*, Octares.

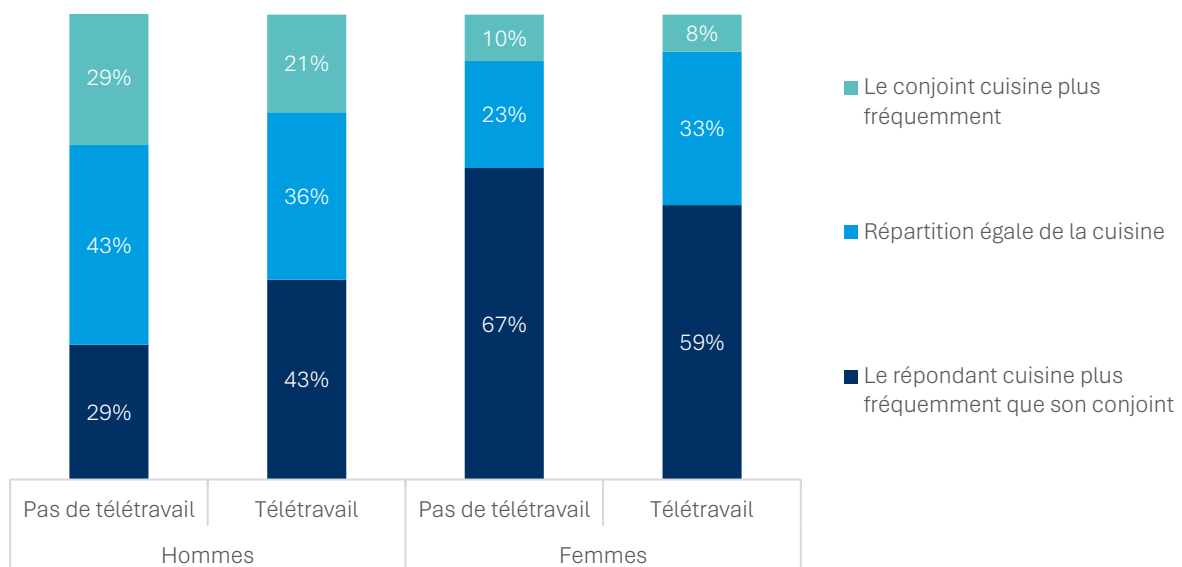
³ Ce travail se focalisant sur le partage des tâches au sein des couples, la population étudiée est les personnes en couple (avec ou sans enfants), et actives. Voir encadré méthodologique pour les détails sur la population étudiée. Les données de l'enquête CAF ne permettent pas d'étudier les dynamiques chez les couples de personnes de même sexe. Seuls les couples hommes/femmes sont analysés dans cette étude.

part ce biais déclaratif, l'enquête révèle que la répartition de la fréquence de travail culinaire est inégale, avec une charge qui repose davantage sur les femmes.

Le télétravail est associé à une répartition des tâches plus égalitaire. Les femmes qui télétravaillent vivent plus souvent dans un couple où la répartition de la cuisine est égale entre les deux conjoints par rapport aux autres femmes actives (33 % contre 23 %).

De même, 43% des hommes qui télétravaillent déclarent être plus souvent en charge des repas, contre seulement 29 % des non-télétravailleurs. Ainsi, les télétravailleurs se distinguent par une organisation domestique dans laquelle le travail de préparation des repas repose moins exclusivement sur les femmes.

Avec le télétravail, la préparation des repas est mieux répartie



Questions : « Tous les combien les repas sont-ils habituellement préparés par vous-même / par votre conjoint ? »

Lecture : 43 % des hommes pratiquant le télétravail déclarent préparer les repas plus souvent que leur conjointe

Source : Enquête CRÉDOC CAF 2023, base actifs et actives en couple, n=977

Télétravailler ne rime pas avec cuisiner

54 % des télétravailleurs déclarent préparer les repas tous les jours ou presque contre 65 % de ceux qui ne télétravaillent pas. Ce constat est vrai aussi bien chez les femmes que chez les hommes. En plus de cuisiner moins fréquemment, le temps passé à préparer les repas est réduit chez les télétravailleurs : ils déclarent y consacrer 9 minutes de moins que les non-télétravailleurs.

On aurait pu penser qu'en étant plus souvent à leur domicile, en perdant moins de temps dans les transports, les télétravailleurs

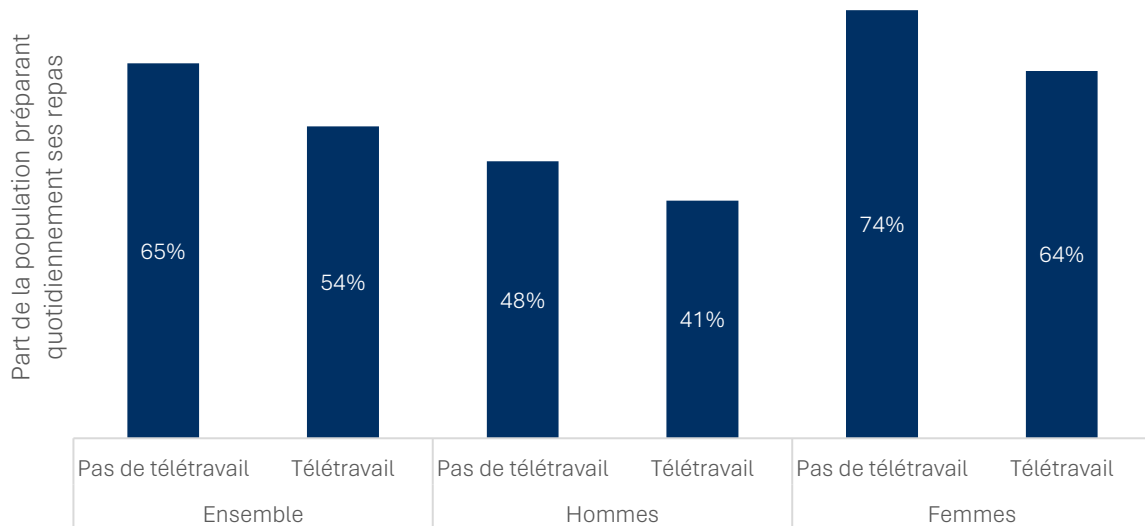
consacreraient plus de temps à cuisiner. Ce n'est pas le cas et ce paradoxe s'explique par le fait que les repas sont davantage externalisés. Les télétravailleurs délèguent davantage la préparation des repas.

Ce phénomène tient aussi en grande partie au profil des télétravailleurs, qui sont plus souvent cadres et issus de l'agglomération parisienne. Ce type de ménages s'implique moins dans la préparation des repas et recourt davantage à leur externalisation, et cela indépendamment du télétravail. Ces résultats

sont cohérents avec une analyse des budgets des ménages en France publiée récemment qui montre que la préparation des repas est

moins quotidienne pour les ménages aux niveaux de vie ou de diplôme élevés⁴.

Les télétravailleurs préparent moins souvent les repas quotidiennement



Lecture : 65 % des personnes ne pratiquant pas le télétravail préparent quotidiennement les repas
Base actifs et actives en couple, n=977. Source : Enquête CRÉDOC CAF 2023

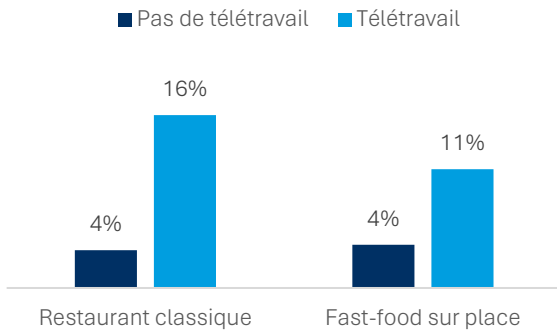
Les télétravailleurs externalisent plus la cuisine

Les télétravailleurs sont plus nombreux que les autres actifs à déjeuner dans un restaurant classique (16 % y déjeunent au moins une fois par semaine contre 3,5 % des seconds) ou en restauration rapide sur place (11 % contre 4 %). Ils sont aussi plus nombreux à se faire livrer des repas à domicile en semaine (35 % y ont recours de « temps en temps » ou « souvent » contre seulement 21 % des autres actifs). Cette dernière solution permet des

repas rapides et sans préparation, en lien avec les logiques d'optimisation temporelle, centrales chez les télétravailleurs. Le recours à l'externalisation peut également s'expliquer par une volonté de retrouver une offre alimentaire comparable à celle dont ils bénéficient quand ils travaillent sur site (restaurant d'entreprise, cafétéria...).

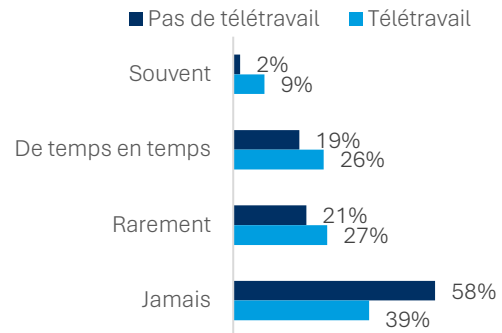
⁴Gojard Séverine et Plessz Marie, « Organisation du travail culinaire et consommation de produits ultratransformés », Biens Symboliques / Symbolic Goods [En ligne], 18 | 2026

Une plus grande fréquentation des restaurants et des fast-foods chez les télétravailleurs



Question : « Pour les lieux que je vais vous citer, tous les combien y déjeunez-vous le midi ? »
 Source : Enquête CRÉDOC CAF 2023, base actifs et actives en couple, n=977

Les télétravailleurs ont souvent recours à la livraison à domicile de plats tout prêts en semaine



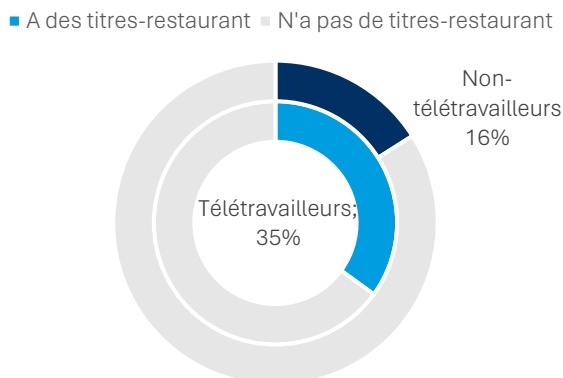
Question : « Vous arrive-t-il de vous faire livrer des repas tout prêts (pizzas, burgers, salades, plats exotiques, repas complets, plateaux repas...) à votre domicile... ? »
 Source : Enquête CRÉDOC CAF 2023, base actifs et actives en couple, n=977

Les titres-restaurant facilitent l'externalisation des repas

Par ailleurs, la possession de titres-restaurant contribue aussi à cette externalisation des repas : 35 % des responsable des courses qui télétravaillent en disposent (ticket restaurant, chèques de table, etc.) contre 16 % des actifs ne télétravaillant pas. Les usages de ces titres-restaurant diffèrent également : 80 % des télétravailleurs déclarent les utiliser dans des restaurants et 62 % dans des boulangeries ou de la vente à emporter contre respectivement 59 % et 44 % chez les non-télétravailleurs.

De plus, depuis août 2022, ces titres peuvent être également utilisés pour faire des courses alimentaires en magasin. Cette opportunité est saisie aussi fréquemment par les télétravailleurs que par les non-télétravailleurs, sans modifier leur implication dans la préparation des repas : les télétravailleurs y consacrent moins de temps.

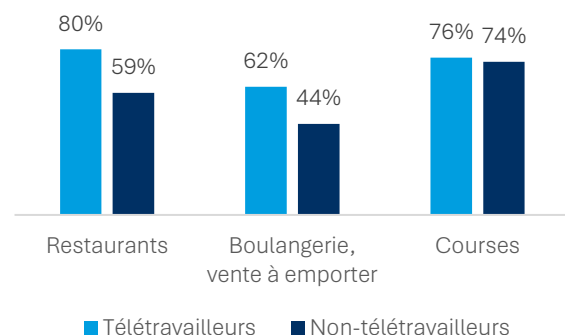
Plus de titres-restaurant chez les télétravailleurs



Questions : « Dans votre entreprise, bénéficiez-vous de titres de restaurant (Ticket restaurant, Chèques déjeuner, Chèques restaurant, Chèques de table, Carte Chèque déjeuner...) ? »

Source : Enquête CRÉDOC CAF 2023, base actifs et actives en couple, n=977

Plus de diversité dans l'usage des titres-restaurant chez les télétravailleurs



Question : « Dans quels lieux de vente utilisez-vous les tickets restaurants ? »

Source : Enquête CRÉDOC CAF 2023, base actifs et actives en couple, n=977

En définitive, les moindres inégalités dans la répartition des tâches entre les hommes et les femmes chez les télétravailleurs tiennent en partie au fait qu'ils cuisinent moins et qu'ils

externalisent davantage la préparation des repas. Plus souvent détenus par les télétravailleurs, les titres-restaurant peuvent contribuer à faciliter cette externalisation.

Méthodologie : l'enquête Comportements et attitudes alimentaires en France (CAF)

Cette étude repose sur l'analyse de données issues de la vague 2023 de l'enquête « Comportements et attitudes alimentaires en France », conduite par le CRÉDOC depuis 1988. Cette vague a été menée en ligne du 11 avril au 10 mai 2023 auprès de 3 967 individus de 15 ans et plus. Le recrutement des répondants s'est fait selon la méthode des quotas sur l'âge, le sexe, la ZEAT (Zone d'étude et d'aménagement du territoire, découpant la France métropolitaine en 8 zones), la taille d'agglomération, la profession regroupée en 6 PCS et incluant l'ancienne profession des retraités, le niveau d'études le plus haut atteint et le type de ménage.

Parmi eux, 3 066 sont responsables des courses au sein de leur foyer et sont interrogés sur des questions relatives à la préparation des repas. Ce sous-échantillon a été ensuite redressé selon la méthode du calage sur marges, selon les caractéristiques incluses dans les quotas de recrutement ainsi que celles relatives au référent du foyer et à la taille du foyer.

L'analyse porte ici sur une sous-population de l'échantillon « responsables des courses » : les 977 répondants en emploi qui déclarent vivre en couple dans leur foyer. Par télétravailleurs, on entend les répondants qui déclarent exercer leur activité professionnelle en télétravail certains jours ou tous les jours.

Pour en savoir plus

Grenier-Bellegarde Nathan, Nourrir son couple en télétravail, entre reconfiguration et persistance des inégalités domestiques de genre (Mémoire soutenu pour le M2 du Master Sciences sociales - Parcours Quantifier en sciences sociales).

Le Gagneur Marianne, 2025, « Le brouillage des frontières lors du télétravail : intensifications de l'activité et effets genrés chez les cadres du secteur bancaire en France » dans Les frontières du travail : déplacements, brouillages et recompositions, s l., Octares.

Senik Claudia et Stancanelli Elena, 2025, « A Room of One's Own. Work from Home and the Gendered Allocation of Time ».

Gojard Séverine et Plessz Marie, 2026 « Organisation du travail culinaire et consommation de produits ultratransformés », Biens Symboliques / Symbolic Goods 18 | 2026 [en ligne : <https://doi.org/10.4000/162dc>]