



## TRAVAIL OU TÉLÉTRAVAIL : LES SALAIRES FRANÇAIS ADOPTENT LA PAUSE ALIMENTAIRE

COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES ET CONFINEMENT :  
PRATIQUES, HABITUDES & PROJECTION DES FRANÇAIS

Boostés par la recherche de petits plaisirs du quotidien durant la période de confinement, les Français ont encore plus apprécié les repas et pauses alimentaires\*.

Cette dynamique qui s'inscrit à la hausse est d'autant plus notable qu'elle porte uniquement sur une période de deux mois alors même que les pratiques alimentaires sont généralement bien ancrées, et donc peu susceptibles d'évoluer rapidement. La situation exceptionnelle de confinement a donc eu un impact sur le rythme alimentaire des salariés.

\* L'enquête a été menée auprès d'un échantillon représentatif de 1003 salariés Français en poste. Les interviews ont été réalisées par questionnaires auto-administré en ligne du 19 au 20 mai 2020. Les résultats complets de l'étude sont disponible sur demande.

- **Durant le confinement, 52% des salariés Français** ont pratiqué des pauses alimentaires en travaillant. **Parmi eux, 55% ont l'intention de poursuivre cette habitude** lors de la reprise du travail sur site.
- **47% des Français** ont trouvé dans la pause alimentaire, **un refuge, une compensation, un réconfort.**
- **41%** des interviewés ont jugé essentiel de **s'autoriser des « plaisirs alimentaires »** mais **59%** ont été soucieux de **leur équilibre alimentaire**
- Sur l'ensemble des personnes interrogées, **73% ont partagé des repas conviviaux** en prenant en compte les envies de toute la famille, **80% ont cherché à innover avec de nouvelles recettes** et **62% ont acheté des produits ou marques non achetées depuis un certain temps.**

### FOCUS SUR QUELQUES CHIFFRES

**1 Français  
sur 2** 52%

a fait des pauses alimentaires durant  
le confinement

**55 %**

a l'intention de maintenir  
cette pause



**39% des  
Français**

ont porté plus d'intérêt aux  
repas et pauses alimentaires  
pendant le confinement

**44 %**

des moins de 35 ans



**La créativité  
plébiscitée à  
80%**

à travers la recherche de  
nouvelles recettes



## UN INTÉRÊT CROISSANT POUR LES REPAS ET PAUSES ALIMENTAIRES PENDANT LA PÉRIODE DE CONFINEMENT...

**39% des interviewés** déclarent que leur intérêt pour les repas ou pauses alimentaires a été « plus important » pendant la période de confinement. Parmi les plus investis :

- **Les moins de 35 ans (44%** contre 39% en moyenne)
- **Les salariés travaillant dans les services (45%), suivis par les professions intermédiaires (45%).**
- **Les personnes habitant le Nord-Est de la France (44%).**

Inversement, parmi ceux qui considèrent que leur intérêt est moindre, se trouvent les salariés des secteurs de l'industrie et du BTP (27% dans les deux cas, contre 20% en moyenne). Une explication réside sans doute dans le fait que la nature de l'activité de ces deux secteurs permet moins facilement d'être en télétravail par rapport au secteur des services.

## ...EN PARTIE BOOSTÉE PAR LA RECHERCHE DE PLAISIRS

Invités à se positionner sur le comportement prioritaire pendant le confinement entre « **surveiller son équilibre alimentaire** » et, « **s'autoriser davantage de plaisirs** », une majorité de salariés (**59%**) optent pour la première option plus « sérieuse » vs. **41%** pour la seconde, plus orientée vers la recherche de satisfactions. Cette proportion d'interviewés privilégiant le plaisir témoigne d'une évolution des mentalités sur ces enjeux alimentaires depuis le début de la crise sanitaire.

**Ce choix d'un plaisir assumé est plus affirmé chez les 25-34 ans (45%** contre 41% en moyenne), **les foyers comprenant au moins un enfant de moins de 15 ans (48%).** Inversement, parmi les salariés plus prompts à surveiller leur équilibre alimentaire, figurent davantage de 50 et plus (66%), d'habitants du Sud-Ouest (67%) et de personnes habitant seules (67%) .

## DU RITUEL QUOTIDIEN AUX RECETTES CRÉATIVES : L'ALIMENTATION EST DEVENUE UNE ACTIVITÉ A PART ENTIÈRE PENDANT LE CONFINEMENT

**La préparation des repas** représente un rituel quasi unanime. Pendant le confinement, **91% des salariés s'y sont attelés dont 57% "souvent"**. On retrouve au sein de cette dernière catégorie d'assidus, une forte proportion de femmes (65% contre 57% en moyenne), de salariés.

**A cet aspect quantitatif, s'ajoutent des pratiques plus tournées vers un plaisir pluriel :**

- **La créativité** : à travers la recherche de nouvelles recettes massivement souligné par **80%** des interviewés dont une forte proportion de jeunes (45% des 18-24 ans et des 25-34 ans).
- **L'expérience, le partage** : **73% des salariés** (dont 31% « souvent ») affirment avoir pris des repas conviviaux en prenant en compte les envies de toute la famille, parmi lesquels une forte proportion de foyers avec enfant (39% contre 31% en moyenne), les 18-24 ans (40%) et les salariés encadrant plus de 5 personnes (43%).
- **L'envie de surprises**, via l'achat de produits ou de marques que les salariés n'avaient pas réalisés a concernée **62% d'entre eux** (dont 18% « souvent » et 24% chez les 18-24 ans).
- **Les « pauses » alimentaires** ont concernées **52% des interviewés** avec 14% l'ont souvent pratiquée (dont 28% de 18-24 ans, deux fois plus qu'en moyenne). Une pratique qui s'est avérée plus massive chez les salariés Franciliens (60% contre 52% en moyenne).

## LA PAUSE ALIMENTAIRE, BULLE PROTECTRICE ET RASSURANTE PENDANT LE CONFINEMENT

Pour 47% des salariés, la pause alimentaire a constitué une sorte de refuge, de compensation ou de réconfort : les moins de 35 ans (54%), les Franciliens (58%), les employés (58%), les personnes habitant seules (53%) ou encore les salariés en télétravail actuellement (52%).

Cette association entre pause alimentaire et bulle protectrice au cours d'une période particulièrement anxiogène met en exergue une autre dimension des bénéfices perçus, au-delà du plaisir ressenti. Invités à se projeter au-delà de cette période exceptionnelle, plus de la moitié des salariés concernés (55%) souhaitent ancrer cette habitude dans la durée, affirmant avoir l'intention de continuer à réaliser des « pauses alimentaires » durant leurs heures de travail. Là encore, les salariés de moins de 35 ans se distinguent, près des 2/3 d'entre eux envisageant de poursuivre ces pauses (63% contre 55% en moyenne). Il en est de même pour les ouvriers (71%), les salariés travaillant dans le commerce (61%) ou encore ceux qui exercent des responsabilités d'encadrement (61%).

Dans le détail, les aliments sucrés sont privilégiés lors de ces pauses alimentaires de « réconfort ». Les types d'aliments les plus cités sont en effet les gâteaux ou bonbons (par 46% des salariés concernés), le chocolat (40%) et les fruits frais ou secs (20%). Les aliments salés cités par une proportion non négligeable de salariés : le fromage (16%), la charcuterie (12%). Enfin, 17% des personnes interrogées citent une collation complète avec du salé et du sucré (17%).

Parmi les interviewés ayant pris au moins une pause sucrée « de réconfort » (77% au total) figurent en plus forte proportion : les femmes (81%), les cadres (86%), les salariés qui travaillent dans l'administration (87%) et les personnes en télétravail pendant le confinement (87%).

Au sein de ceux qui ont pris au moins une pause salée « de réconfort » (24% au total) se retrouvent cette fois-ci davantage d'hommes (29%), d'ouvriers (36%) ainsi que de salariés des secteurs BTP / Construction (33%) et commerce (34%). Encore plus précisément, les salariés du commerce et les encadrants d'équipes conséquentes (+ de 5 personnes) sont significativement plus nombreux que la moyenne à déclarer consommer du fromage lors de ces pauses (respectivement 22% et 26% contre 16% en moyenne parmi les interviewés concernés).

### CONTACTS PRESSE

#### Agence BCW

Cécile Pochard : [cecile.pochard@bcw-global.com](mailto:cecile.pochard@bcw-global.com) – 06 26 39 83 72

Alice Dalla Costa : [alice.dalla-costa@bcw-global.com](mailto:alice.dalla-costa@bcw-global.com) – 06 21 81 07 95

