



Communiqué de presse  
Octobre 2020

## L'étude Ifop pour le programme European Fraïch'Fantasy bouscule les idées reçues sur la transmission culinaire chez les Français



La crise du Covid19 a impacté de nombreux aspects de nos vies quotidiennes, pendant et depuis le confinement. Comment nos habitudes alimentaires ont-elles évolué ? Plus de temps à la maison signifie-t-il nécessairement que l'on cuisine davantage avec ses enfants ? Dans le cadre du programme européen « European Fraïch'Fantasy » destiné aux familles, l'Interprofession des fruits et légumes frais dévoile les résultats d'une nouvelle enquête réalisée en partenariat avec l'Ifop sur les habitudes alimentaires des Français, et notamment celles des parents, autour de la notion de transmission. L'étude révèle que seule une minorité de Français cuisine plus depuis le confinement, mais les comportements semblent évoluer davantage chez les parents. Contrairement aux idées reçues, on cuisine aujourd'hui avec ses enfants bien plus qu'avant, en particulier les jeunes parents, et c'est d'autant plus le cas quand on a cuisiné avec ses propres parents ! Les enfants quant à eux influencent eux-mêmes la préparation des repas. La transmission culinaire, celle héritée des parents et traditions familiales, et celle partagée avec ses enfants, est loin de décroître... Seule ombre au tableau, les pratiques restent occasionnelles, et on ne transmet pas forcément toujours ce qu'il y a de mieux en termes d'habitudes alimentaires. Pour preuve, seuls 22% des parents cuisinent avec eux régulièrement des fruits et légumes frais, tandis que les + de 60 ans restent par ailleurs ceux qui les cuisinent le plus.

## Contexte de l'étude

Les **idées reçues sur les fruits et légumes tout comme la néophobie alimentaire chez les enfants** persistent. Cuisiner des fruits et légumes frais serait long et compliqué, alors qu'il existe de nombreuses façons de les préparer, en quelques minutes pour certains produits. Aussi les experts préconisent-ils l'éducation alimentaire par le biais du **plaisir gustatif** et la gratification sensorielle. Parmi les enfants de 6 à 12 ans, 1 sur 3 ne mange aucun fruit ou légume chaque jour (source : ABC+ / Interfel – FranceAgriMer/programme européen – 2015).

Parce que cette consommation est étroitement liée à l'environnement familial, le programme européen « European Fraich'Fantasy » s'est penché sur la **thématique de la transmission culinaire intergénérationnelle**. Dans le prolongement de ses précédentes actions, **Interfel a ainsi mené une étude avec l'Ifop, s'intéressant aux comportements alimentaires des Français depuis le confinement de ce printemps, dévoilant également des tendances de fond.**

L'Union européenne a décidé en 2016 de financer une campagne de communication sur trois ans, imaginée par Interfel et la chambre d'agriculture hongroise (NAK), partenaire du programme. L'objectif à trois ans du **programme « European Fraich'Fantasy »** qui se termine cette année est **d'augmenter de la consommation** des fruits et légumes dans les ménages avec enfants.

## Les Français davantage aux fourneaux depuis le confinement

Le confinement a eu un impact positif sur la prise de conscience des Français par rapport à leur alimentation et celle de leurs enfants. Il est intéressant d'observer à travers cette étude si l'effet confinement a perduré. Si une majorité des personnes interrogées n'ont pas modifié la fréquence à laquelle elles préparent des repas, on observe tout de même **une inflexion** :

- **25% des parents d'enfants de moins de 15 ans** affirment **cuisiner davantage** aujourd'hui qu'avant le confinement, contre **14% des Français**, tout comme les moins de 35 ans (26%) et les ménages les plus modestes (20%)
- **15% des parents** cuisinent davantage **avec leurs enfants**, une pratique qui a pu se développer pendant le confinement et qui se poursuit depuis pour une partie d'entre eux, notamment **parmi les plus jeunes** (les moins de 35 ans, et un peu plus en région parisienne)

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, le fait d'être **davantage à la maison** en raison de son activité professionnelle (en télétravail ou sans activité) ne **signifie pas forcément que l'on cuisine** davantage. L'étude confirme une **tendance de fond** qui s'est développée depuis plusieurs années : **près de la moitié des jeunes** (48% des 18-24 ans) cuisinent des **plats rapides**, tout comme plus de la **moitié des habitants de la région parisienne**, alors que la moitié des plus âgés (51%) alterne plats simples ou plus longs à préparer.

## Qui cuisine le plus les fruits et légumes frais en France ?

Environ **quatre Français sur dix** déclarent préparer des fruits et légumes frais quotidiennement. Un chiffre à nuancer, lorsqu'on cumule l'ensemble des personnes qui affirment en cuisiner au moins une fois par semaine, on arrive à près de **neuf Français sur dix** !

- Contrairement aux chiffres liés à la cuisine en général, ce sont **les plus âgés** qui cuisinent le plus les fruits et légumes frais : **62%** chez les plus de 65 ans contre **27%** chez les 18-24 ans
- **55% des ménages les plus aisés cuisinent des fruits et légumes frais tous les jours contre 32%** pour les ménages plus modestes : un chiffre expliqué par le fait que les télétravailleurs (en général issus de catégories supérieures) en cuisinent davantage
- **13% des Français** affirment en **cuisiner davantage depuis le confinement**, en particulier chez les **parents d'enfants** entre 7 et 14 ans (**21%**).
- La transmission joue également un rôle : ceux qui ont **cuisiné avec leurs parents** sont également ceux qui cuisinent davantage de fruits et légumes frais (**54%** pour la pratique quotidienne).

## Haro sur les idées reçues : la transmission culinaire a le vent en poupe chez les jeunes !

Une majorité de Français affirme **avoir cuisiné avec leurs parents (61%)**, mais à des degrés et des fréquences divers. Un point important de l'étude montre que la transmission culinaire intergénérationnelle **constitue un phénomène récent et est loin de décroître**. En effet, plus les interviewés sont âgés, moins ils affirment avoir cuisiné avec leurs propres parents : **84% des 18-24 ans** contre **57% des 50-64 ans** !

La transmission apparaît comme un **cercle vertueux**, une dynamique positive qui s'amplifie aujourd'hui :

- **Plus on a cuisiné avec ses propres parents, plus on cuisine aujourd'hui, et d'autant plus avec ses enfants**. Parmi les parents d'aujourd'hui, **84%** déclarent cuisiner **avec leurs enfants** : 22% au moins une fois semaine, 31% deux à trois fois par mois et 31% moins souvent
- Et cette tendance s'intensifie fortement auprès des **parents de 25-34 ans (86%** au moins 1 fois par semaine), et ceux avec des enfants de 3 à 14 ans.

## Le goûter, moment le plus propice pour cuisiner avec ses enfants !

Comment faire en sorte que les enfants mangent des aliments variés, dont des fruits et légumes frais ? L'une des recettes les plus efficaces reste la participation des enfants au choix et à la préparation des repas. L'étude révèle que ce sont des **pratiques largement répandues** auprès des parents, ici encore à différentes fréquences, les pratiques occasionnelles étant plus courantes.

- Les **enfants deviennent des « influenceurs » des repas** : les **trois quarts des parents** (75%, dont 12% au moins une fois par semaine) déclarent **s'inspirer des demandes** de leurs enfants pour cuisiner, qu'il s'agisse de plats découverts à la cantine ou ailleurs en dehors du foyer, une inspiration rejointe par des émissions de cuisine et tutos sur internet pour 69% d'entre eux.
- Le **goûter** apparaît comme le moment privilégié de partage avec ses enfants, avec **84% des parents** qui déclarent les inclure dans la préparation des goûters et desserts !
- **Trois quarts des parents** les incluent également dans le choix des produits achetés lors des courses, **72%** dans le choix des ingrédients cuisinés à la maison et **69%** dans la cuisine des fruits et légumes frais.
- Les **jeunes parents** sont friands de ces pratiques, avec **+2 à 13 points chez les 18-24 ans** par rapport à la moyenne

---

*L'étude Ifop pour le programme European Fraîch'Fantasy a été menée auprès d'un échantillon de 1014 personnes représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus, du 6 au 7 octobre 2020.*

Le contenu de cette campagne de promotion reflète uniquement la position de l'auteur et relève de sa seule responsabilité. La Commission européenne et l'Agence exécutive pour les consommateurs, la santé, l'agriculture et l'alimentation (CHAFEA) déclinent toute responsabilité quant à toute utilisation qui pourrait être faite des informations qui y figurent.  
Enjoy it's from Europe = Plaisirs d'Europe

### CONTACTS PRESSE

AGENCE POPSPIRIT  
+33(0)1 42 93 44 56

Charlotte Ferran-Vincent : [charlotte@pop-spirit.com](mailto:charlotte@pop-spirit.com)  
Isabelle Lebaupain : [isabelle@pop-spirit.com](mailto:isabelle@pop-spirit.com)

Retrouvez les contenus de la campagne  
European Fraîch'Fantasy sur :

[www.frutti-veggi.fr](http://www.frutti-veggi.fr)

Suivez et partagez l'actualité des fruits et légumes frais  
sur les réseaux sociaux :

 [Les fruits et légumes frais](#)

 [Fruits & légumes](#)

 [Les fruits et légumes frais](#)

### À propos de l'European Fraîch'fantasy

Campagne européenne d'information et de promotion en faveur de la consommation des fruits et légumes frais chez les enfants de 6 à 14 ans, cofinancée par l'UE et imaginée par Interfel et la Chambre d'agriculture hongroise (NAK). [www.frutti-veggi.fr](http://www.frutti-veggi.fr) / [www.fruttiveggi.eu](http://www.fruttiveggi.eu)

### A propos d'Interfel :

Créée en 1976, Interfel rassemble l'ensemble des métiers de la filière fruits et légumes frais. Toutes les fonctions sont représentées : production, coopération, expédition, importation, exportation, commerce de gros, distribution (grandes surfaces, commerces spécialisés et restauration collective). Organisme de droit et d'initiative privés, Interfel est reconnue association interprofessionnelle nationale agricole par le droit rural français, ainsi que par l'Union européenne depuis le 21 novembre 1996 dans le cadre de l'OCM (Organisation commune de marché) unique. [www.lesfruitsetlegumesfrais.com](http://www.lesfruitsetlegumesfrais.com) / [www.interfel.com](http://www.interfel.com)