

## Le plaisir en temps de crise

Sondage *Harris Interactive* pour la *Fondation Nestlé*

*Enquête réalisée en ligne du 04 au 11 septembre 2013 auprès d'un échantillon de 956 individus représentatif des personnes de 18 ans et plus résidant en France. Méthode des quotas et redressement appliquée aux variables suivantes : sexe, âge, profession de l'individu et région d'habitation.*

---

Alors qu'en cette rentrée 2013 l'emploi et le pouvoir d'achat arrivent parmi les préoccupations principales<sup>1</sup> et que les indicateurs économiques semblent toujours en berne, on peut s'interroger sur la part que peuvent occuper les plaisirs simples, les plus accessibles pour les Français. Dans ce contexte, **la Fondation Nestlé a souhaité réaliser une enquête afin de connaître le rapport aux plaisirs et notamment ceux de la table.** Les Français estiment-ils qu'il faut continuer de se faire plaisir en temps de crise ou au contraire se « serrer la ceinture » ? Ont-ils eux-mêmes le sentiment de se faire plaisir en général et plus spécifiquement à table ? Quelle importance accordent-ils aux différents plaisirs de la vie quotidienne ? Quels sont leurs rituels autour des repas ?

### **Que retenir de cette enquête ?**

- **Une nette majorité de Français estime qu'il faut continuer à se faire plaisir (87%) et à faire plaisir à son entourage (84%) en temps de crise** plutôt que de se « serrer la ceinture » (27%).
- **Seuls 54% des Français ont le sentiment de se faire plaisir au quotidien**, principalement parce qu'ils manquent d'argent, **mais 82% déclarent retirer du plaisir des repas.**
- Aux yeux des enquêtés, **le temps passé avec les proches et les plaisirs de la table sont les activités les plus susceptibles d'apporter réconfort et bien-être.** Même une fois à table, ce sont les plaisirs de la discussion et de la dégustation qui priment sur celui de cuisiner ou d'avoir une belle assiette.

---

<sup>1</sup> Enquête Harris Interactive pour le SNUipp réalisée par téléphone du 29 juillet au 10 août 2013 auprès d'un échantillon de 1009 individus représentatif des personnes de 18 ans et plus résidant en France.

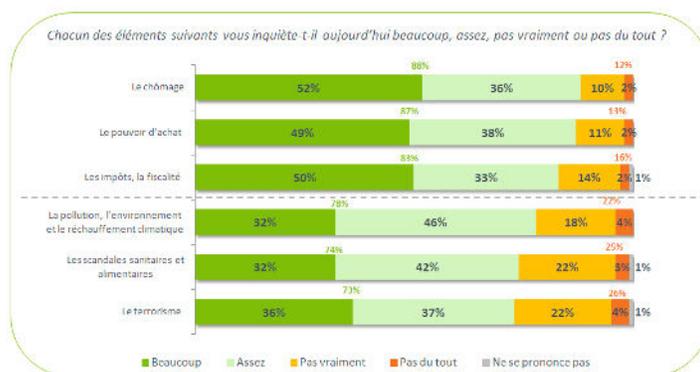
- **Un Français sur deux indique avoir une recette « réconfort » et une place attitrée à table.** Les autres rituels sont un peu moins répandus sans être exceptionnels puisque plus de trois Français sur dix déclarent avoir des recettes spécifiques en fonction de différentes occasions et qu'environ deux sur dix indiquent faire un tour de table ou avoir une manière de se rassembler pour le repas.
- **Pour passer une bonne journée, les Français estiment plus important de discuter avec ses proches (92%), de passer de bons moments à table (82%) et de prendre un bon petit déjeuner (65%) que de regarder la télévision (54%), de sortir (49%) ou d'aller sur les réseaux sociaux (20%).**
- **Invités à partager une anecdote heureuse autour du repas, les Français évoquent principalement les grandes occasions et le partage avec ses proches :** fous-rires, discussions animées et transmission.

**La convivialité et le partage émergent donc de manière très centrale dans la notion de plaisir telle qu'elle est ressentie par les Français.**

Dans le détail :

## Les Français se montrent aujourd'hui globalement inquiets des enjeux sociétaux, notamment en matière économique

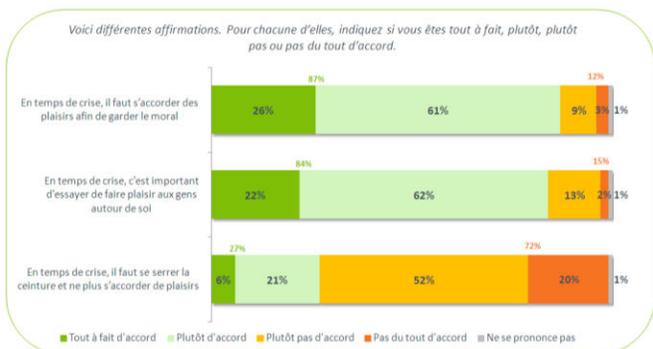
Plus de huit Français sur dix se déclarent inquiets du chômage, du pouvoir d'achat et de la fiscalité, un sur deux indiquant même que ces éléments les inquiètent « beaucoup ». Des soucis sont également exprimés sur d'autres sujets comme la pollution, les scandales sanitaires et alimentaires (74% dont 32% très inquiets) et le terrorisme mais de manière plus relative (environ trois-quarts se disent inquiets dont un tiers « beaucoup »).



Dans le détail, on remarque que les personnes **les plus âgées se montrent plus inquiètes encore que la moyenne** sur l'ensemble de ces points. On constate ensuite que les femmes évoquent plus souvent le chômage (55% déclarent que cela les inquiète « beaucoup »), le pouvoir d'achat (56%) et le terrorisme (43%) que les hommes, tout comme les habitants d'agglomérations moyennes (20 000 à 100 000 habitants). Le pouvoir d'achat est ensuite plus souvent source d'inquiétude pour les catégories populaires (56%) et les parents (56%) quand la pollution semble plutôt préoccuper les catégories populaires (36%) ainsi que les personnes résidant en Ile-de-France (38%) et dans le Sud-Est (38%). Enfin, les **scandales sanitaires et alimentaires** et le terrorisme cristallisent davantage l'attention des **moins diplômés** (37% et 49%).

## Une nette majorité de Français estime qu'il faut continuer à se faire plaisir et faire plaisir à ses proches en temps de crise

87% des Français s'accordent à penser qu' « en temps de crise, il faut s'accorder des plaisirs afin de garder le moral » et 84% qu' « en temps de crise, c'est important d'essayer de faire plaisir aux gens autour de soi ». Seuls 27% indiquent au contraire qu'il faut se serrer la ceinture et ne plus s'accorder de plaisirs dans ce contexte de crise, 72% rejetant cette affirmation.



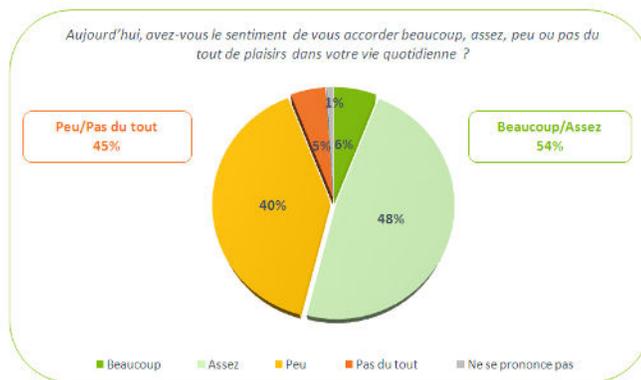
Les plus enclins à déclarer que se faire plaisir en temps de crise est important sont les femmes (90%), les catégories populaires (91%), les Franciliens (92%), les personnes vivant seules avec enfant(s) (94%) et les personnes ayant un niveau de diplôme bac+2 (92%). Les jeunes adultes (90%) accordent pour leur part plus d'importance au plaisir de leur entourage.

**Au sein de tous les profils, une majorité rejette l'idée de se**

**serrer la ceinture mais les plus âgés (32%) et les moins diplômés (33%) s'y montrent toutefois moins fermés.**

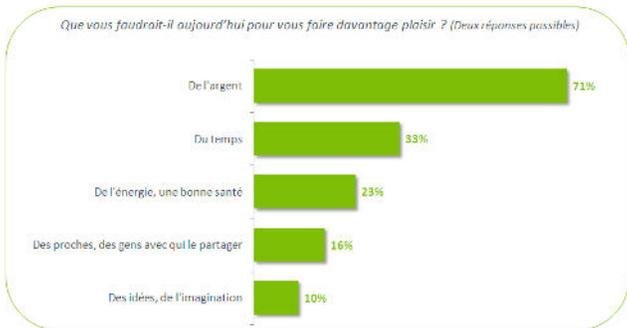
**Seule une courte majorité de Français estime se faire plaisir au quotidien, 71% estimant qu'ils pourraient davantage se faire plaisir avec plus d'argent**

**54% des Français indiquent se faire « beaucoup » (6%) ou « assez » (48%) plaisir dans leur vie quotidienne quand 45% estiment au contraire se faire « peu » (40%) ou « pas du tout » plaisir (5%).** Ce sont les hommes, les plus jeunes et les plus âgés, les milieux les plus privilégiés, les habitants du Sud-Est et des grandes agglomérations ainsi que les personnes vivant en couple sans enfant qui sont les plus positifs. Au contraire, les femmes, les personnes d'âge moyen, les catégories populaires, les parents et les habitants du Nord-Est estiment moins souvent qu'ils se font plaisir au quotidien.



**Lorsqu'on les interroge sur les éléments qu'il leur faudrait pour se faire davantage plaisir, les Français évoquent en premier lieu l'argent (71%) et dans une moindre mesure le temps (33%).** Viennent ensuite l'énergie, la bonne santé (23%), des proches avec qui le partager (16%) ainsi que des idées, de l'imagination (10%).

Si l'argent arrive en premier au sein de tous les profils de population, on constate qu'il est surtout évoqué par les femmes, les 25-49 ans, les catégories populaires, les personnes habitant dans des agglomérations moyennes



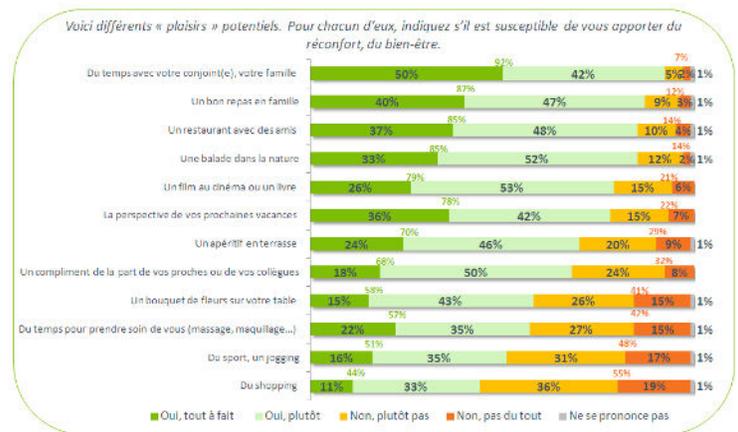
et les parents. Le temps est, pour sa part, plus cité par les hommes, les moins de 50 ans, les actifs, les Franciliens et les parents, soit les catégories ayant probablement les emplois du temps les plus contraints. Le sentiment de manquer d'énergie est en revanche plutôt mis en avant par les plus âgés, les habitants du Sud-Ouest et les personnes vivant en couple sans enfant alors que le sentiment de solitude, le

manque de personnes avec qui partager ces plaisirs est plus évoqué par les plus jeunes et les plus âgés, les personnes vivant seules sans enfant et les habitants du Nord-Ouest.

**Pour les Français, le temps passé avec ses proches et les plaisirs de la table sont les activités les plus susceptibles d'apporter réconfort et bien-être**

Amenés à déterminer si différents plaisirs potentiels étaient susceptibles de leur apporter réconfort et bien-être, les Français évoquent en premier des dimensions de sociabilité et de plaisir de la table comme le temps avec

leur conjoint, leur famille (92%), un bon repas en famille (87%) ou un restaurant avec des amis (85%), devant des activités de loisirs, la perspective des vacances ou de petites attentions à leur égard. Notons que le shopping arrive en dernière position, n'apportant réconfort et bien-être qu'à une minorité de répondants (44%).

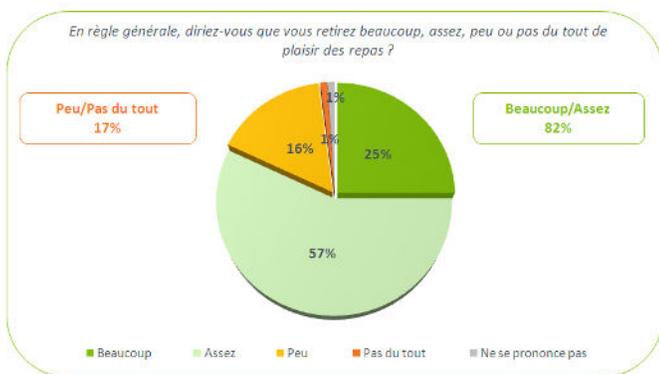


Sur cette question, on remarque des préférences assez différenciées en fonction du sexe, de l'âge et du mode de vie. Ainsi, les femmes mettent davantage en avant un restaurant avec des amis, un produit culturel, la perspective des vacances, un compliment, un bouquet, le temps pour soi et le shopping alors que les hommes déclarent plus souvent prendre du plaisir à faire du sport. En termes d'âge, les plus âgés associent plus le bien-être à la famille, aux balades dans la nature et à un bouquet sur leur table alors que les jeunes valorisent plutôt la sociabilité amicale et les activités demandant plus d'énergie comme le sport ou le shopping.

On remarque également que les catégories populaires évoquent plus souvent les balades dans la nature, les apéritifs en terrasse, le temps pour prendre soin de soi et le shopping alors que **les catégories privilégiées se tournent davantage vers les produits culturels et le sport**. Les urbains privilégient également plus souvent les produits culturels et le sport ainsi qu'un compliment alors que **les personnes vivant dans des agglomérations de moins de 2 000 habitants associent plus le réconfort au temps avec ses proches, à une balade dans la nature ou un bouquet**.

Enfin, le fait d'avoir des enfants influence également le rapport aux plaisirs de la vie puisque l'on remarque que les parents évoquent plus que la moyenne le temps avec ses proches, les repas en famille, le sport et le shopping alors que **les personnes sans enfant se tournent plus vers un film ou un livre pour du réconfort**.

Si la présence de proches reste donc la première source de bien être et de réconfort aux yeux des Français, les

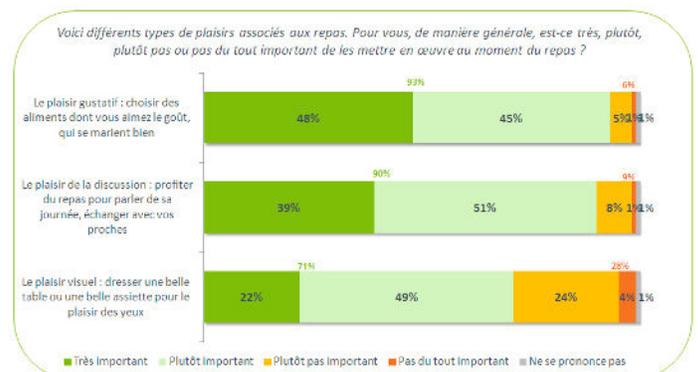


plaisirs de la table émergent également de manière très positive. D'ailleurs, **si les enquêtés se montraient partagés quant au plaisir qu'ils pouvaient prendre au quotidien, ils se montrent en revanche très consensuels s'agissant du plaisir ressenti de partager un repas 82% des Français déclarant retirer du plaisir des repas dont 25% « beaucoup de plaisir »**. Ce sont avant tout les personnes les plus âgées et celles n'ayant pas d'enfants

de moins de 18 ans qui apprécient ces temps, probablement du fait d'emploi du temps moins contraints, tous les profils de population les jugeant néanmoins positivement.

### Les Français apprécient avant tout le plaisir gustatif et le partage autour du repas

Plus précisément, **94% des Français indiquent retirer du plaisir des repas quand ils ont l'impression d'avoir partagé un bon moment et 87% lorsqu'ils dégustent les aliments en eux-mêmes**. Le fait de cuisiner est un peu moins apprécié (72%). On relève par ailleurs que **le plaisir gustatif et le plaisir de la discussion apparaissent**

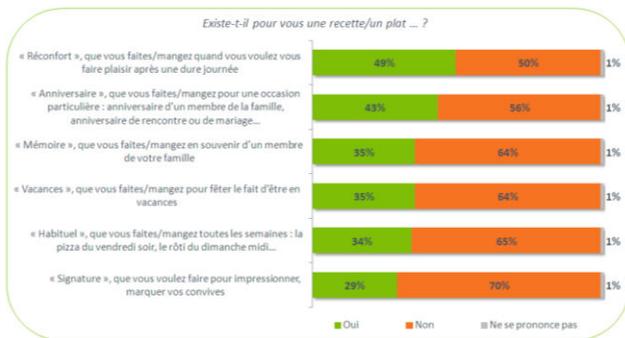


comme nettement plus importants que le plaisir visuel (93% et 90% contre 71%).

Toutes ces étapes et dimensions du repas sont néanmoins valorisées par une majorité de répondants, en particulier par les femmes et les catégories supérieures.

### Les rituels autour des repas sont assez répandus

Un Français sur deux indique avoir une recette « réconfort » et une place attitrée à table. Les autres rituels sont un peu moins répandus sans être exceptionnels puisque plus de trois Français sur dix déclarent avoir des



recettes spécifiques en fonction de différentes occasions - célébration d'une date particulière (43%), hommage à un proche (35%), vacances (35%), jour particulier de la semaine (34%) ou invitation de convives (29%) – et qu'environ deux sur dix indiquent faire un tour de table ou avoir une manière de se rassembler pour le repas.

Au final, ce sont près de huit Français sur dix (79%) qui déclarent avoir au moins une recette réservée à des occasions particulières et deux tiers (66%) qui témoignent d'un rituel au moment du repas.

Les femmes, les plus jeunes, les catégories populaires, les habitants du Sud-Ouest et les personnes ayant des enfants témoignent plus que la moyenne de ces rituels.

### Pour passer une bonne journée, les Français estiment plus important de discuter avec ses proches et de passer de bons moments à table que de regarder la télévision, de sortir ou d'aller sur les réseaux sociaux

La convivialité, le partage et l'alimentation émergent comme des moments indispensables du quotidien pour une majorité de Français. Ces dimensions, au premier rang desquelles les échanges avec ses proches (92% contre 82% pour passer du temps à table avec eux et 65% prendre un bon petit déjeuner), structurent très fortement le sentiment de passer une bonne journée. Les plaisirs liés au repas, qu'ils relèvent de la discussion ou du goût,

