

Levallois-Perret, le 28 novembre 2023

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Déjeuner au travail : 45% des actifs apportent un repas fait maison

Thème #3 : 24 heures dans la vie des Français
Enquête 2/3 : Les Français à la mi-journée

Les zOOMs de l'Observatoire Cetelem analysent les modes de vie et proposent d'explorer un grand thème en trois temps, sollicitant l'avis des Français au travers de trois vagues de sondage. Les zooms viennent ainsi compléter et enrichir le dispositif d'observation et d'études existant de l'Observatoire Cetelem.

Après le petit-déjeuner, **les zOOMs de l'Observatoire Cetelem**, accompagnés par Harris Interactive, s'intéressent dans ce deuxième volet d'enquêtes de la thématique « 24 heures dans la vie des Français » à la perception et aux comportements des Français lors du déjeuner.

- Pour deux tiers des Français (66%), la pause déjeuner est incontournable.
- Plus de 4 Français sur 10 (41%) considèrent le déjeuner comme le repas le plus important de la journée. Une appréciation davantage partagée par les seniors (56%) que par les jeunes (27%).
- Par rapport au petit-déjeuner et au dîner, le déjeuner est souvent le repas jugé comme le plus copieux (61%), le plus coûteux (58%), et le plus qualitatif (55%).
- 6 actifs sur 10 (61%) prennent systématiquement un déjeuner ; 1 personne sur 5 indique néanmoins sauter ce repas régulièrement.
- 45% des actifs et étudiants qui déjeunent sur leur lieu de travail apportent leur repas, 25% vont à la cantine et 12% l'achètent à l'extérieur.
- Les trois quarts des actifs et étudiants (75%) s'informent pendant la pause déjeuner, quand 59% scrollent sur les réseaux sociaux et 55% continuent de travailler.

Un repas plébiscité par les seniors

Le déjeuner est considéré par plus de 4 Français sur 10 (41%) comme le plus important de la journée (33% pour le petit-déjeuner et 26% pour le dîner). Cette appréciation est encore plus vraie pour les seniors avec 56% des 65 ans et plus qui l'estiment comme le repas phare de leur journée. A contrario, avec 27% des répondants chez les jeunes de 18-24 ans, le déjeuner est le repas qui compte le moins à leurs yeux.

Par rapport au petit-déjeuner et au dîner, **le déjeuner est souvent le repas considéré comme le plus copieux (61%), le plus coûteux (58%), mais aussi le plus qualitatif en termes alimentaire (55%)**. Les Français sont, en revanche, plus partagés lorsqu'il s'agit de déterminer le repas le plus long entre le dîner (48%) et le déjeuner (47%).

En présentiel ou en télétravail : un déjeuner rapide fait maison

Si les attitudes vis-à-vis du déjeuner diffèrent grandement selon les catégories de population, c'est aussi car « déjeuner » ne signifie pas la même chose pour tout le monde, allant du repas copieux pris à table et en compagnie d'autres personnes, au sandwich mangé sur le pouce entre deux activités.

Environ 6 personnes sur 10 (61%) prennent systématiquement un déjeuner lors de leur journée de travail ou d'études, plus encore lorsqu'ils travaillent depuis chez eux (65%).

Les actifs ne s'éternisent pas pendant la pause-déjeuner : **87% des télétravailleurs et 86% de ceux en présentiel déjeunent en moins d'une heure, et en moins de trente minutes pour quasiment la moitié (46% en présentiel et 44% en distanciel)**. De plus, ils sont 20% à sauter souvent le déjeuner lorsqu'ils sont en présentiel contre 12% quand ils travaillent à distance.

Le déjeuner est dominé par le fait maison. Même lorsqu'ils déjeunent sur leur lieu de travail, **plus de 4 actifs sur 10 (45%) apportent leur repas sur place, ce qui en fait la solution la plus fréquente, tandis qu'ils sont un quart (25%) à aller à la cantine et à peine 12% à acheter à l'extérieur**. Des chiffres qui peuvent s'expliquer par le contexte d'inflation alimentaire qui pèse sur le budget des Français.

Un temps pour sociabiliser et s'informer

Au global, qu'ils soient actifs ou non, pour **deux tiers des Français (66%), le déjeuner et la pause qui l'entoure constituent un moment sacralisé et incontournable**, plutôt qu'un moment purement fonctionnel sur lequel il est possible de rogner.

Pour la grande majorité, la pause déjeuner est avant tout un moment de convivialité et de sociabilité. **85% des actifs et étudiants apprécient de partager ce repas avec leurs collègues lorsqu'ils sont en présentiel**, même si presque la moitié avouent qu'il leur arrive parfois de le faire par politesse uniquement (49%). En outre, si seule une moitié des actifs et étudiants (53%) déclarent déjeuner systématiquement ou souvent avec leurs collègues, cette habitude est plus fréquemment rapportée par les **travailleurs de l'agglomération parisienne (69% contre 50 % des habitants de zone rurale)**.

La pause du midi des actifs et étudiants est souvent l'occasion de mener des activités individuelles comme s'informer (75%), scroller sur les réseaux sociaux (59%), passer du temps avec leur famille (57%), voire même continuer à travailler (55%).

« Le déjeuner est perçu comme le repas le plus important de la journée pour les Français : au-delà du fait qu'il soit le plus copieux pour eux, il est aussi le plus qualitatif du point de vue gustatif. Ils consomment surtout des produits faits maison, et partagent un moment de convivialité entre collègues ou avec leurs proches. Les Français profitent également de cette pause pour s'informer et pour prendre du temps pour eux. », commente **Flavien Neuvy, Directeur de l'Observatoire Cetelem**.

[Télécharger le rapport de l'étude](#)

Méthodologie : Enquête réalisée par Harris Interactive en ligne du 2 au 6 novembre 2023. Échantillon de 1 165 personnes représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus. On distingue dans l'étude les actifs et les étudiants, des inactifs. Méthode des quotas et redressement appliqués aux variables suivantes : sexe, âge, catégorie socioprofessionnelle et région de l'interviewé(e).

* * * * *

Retrouvez dans le rapport et la note d'analyse les résultats complets de ce sondage. L'ensemble des éléments sont à télécharger sur [le site de l'Observatoire Cetelem](#).

Contacts presse : Rumeur Publique

Marie Goislard : marie@rumeurpublique.fr | +33 6 21 23 37 75

Léo Chompré : leo.chompre@rumeurpublique.fr | +33 6 14 35 41 74

À propos de l'Observatoire Cetelem

L'Observatoire Cetelem est une structure d'études et de veille économique de BNP Paribas Personal Finance, créée en 1985 et dirigée par Flavien Neuvy.

Sa vocation est d'observer, éclairer et décrypter l'évolution des modes de consommation et des mobilités en France et à l'international. Pour répondre à cette exigence, l'Observatoire Cetelem a mis en place un dispositif fondé sur la diversité et la complémentarité de contenus avec :

- **Les Observatoires** : 2 études de référence grand public annuelles menées au niveau international, l'une sur l'automobile à l'échelle mondiale (16 pays), l'autre sur la consommation au niveau européen (15 pays).
- **Les zOOMs, les modes de vie en vue**, proposent d'explorer un thème (« Les Français face à l'argent », « L'alimentation à l'heure des arbitrages », etc.) en 3 temps, sollicitant l'avis des Français au travers de 3 vagues de sondages.

Plus d'informations ainsi que l'ensemble des études sur le site de l'Observatoire Cetelem | [@obs_cetelem](#)