

# les **zooms** **2023** de L'Observatoire Cetelem

## Thème 3 – 24 heures dans la vie des Français

### *Enquête 2/3 – Les Français à la mi-journée*

Novembre 2023

**Magalie Gérard**, Directrice adjointe du Département Politique – Opinion

**Morgane Hauser**, Directrice d'études au Département Politique – Opinion

**Rosalie Ollivier**, Chargée d'études senior au Département Politique – Opinion



# Sommaire

<b>Méthodologie d'enquête</b>	<b>P.3</b>
<b>I. Quelle place pour le déjeuner parmi les différents repas de la journée ?</b>	<b>P.5</b>
<b>II. Les repas du midi, des réalités différentes selon les modes de vie</b>	<b>P.9</b>
<b>III. La « pause dej' », moment sacré ou variable d'ajustement face aux contraintes du quotidien ?</b>	<b>P.21</b>

# Méthodologie d'enquête



Enquête réalisée **en ligne** du **2** au **6 novembre** 2023.



Échantillon de **1 165** personnes représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus.



Méthode des quotas et redressement appliqués aux variables suivantes : **sexe, âge, catégorie socioprofessionnelle et région de l'interviewé(e)**.



Les chiffres présentés sont exprimés en **pourcentage**.

Les chiffres en italique sont ceux qui apparaissent **significativement au-dessus de la moyenne**.

Dans le cadre de ce rapport, nous présentons séparément les réponses des **actifs et étudiants** de celles des **inactifs (hors étudiants)**.

Nous définissons les **télétravailleurs** comme les actifs qui déclarent télétravailler au moins 1 jour par semaine.

Nous distinguons **3 tranches de revenus** :

- *Revenus faibles* : revenus mensuels nets du foyer inférieurs à 2 000 €
- *Revenus intermédiaires* : revenus mensuels nets du foyer compris entre 2 000 € et 4 000 €
- *Revenus élevés* : revenus mensuels nets du foyer supérieurs à 4 000 €

Et **4 tailles d'agglomération** :

- *Zone rurale* : agglomération de moins de 2 000 habitants
- *Petite agglomération* : agglomération de 2 000 à 100 000 habitants
- *Grande agglomération* : agglomération de plus de 100 000 habitants (hors aggl. parisienne)
- *Agglomération parisienne*

# Intervalle de confiance

L'intervalle de confiance (parfois appelé « marge d'erreur ») permet de déterminer la confiance qui peut être attribuée à une valeur, en prenant en compte la valeur observée et la taille de l'échantillon. Si le calcul de l'intervalle de confiance concerne les sondages réalisés avec la méthode aléatoire, il est communément admis qu'il est proche pour les sondages réalisés avec la méthode des quotas.

Taille de l'échantillon	5% ou 95%	10% ou 90%	20% ou 80%	30% ou 70%	40% ou 60%	50%
100 interviews	4,4	6,0	8,0	9,2	9,8	10
200 interviews	3,1	4,3	5,7	6,5	6,9	7,1
300 interviews	2,5	3,5	4,6	5,3	5,7	5,8
400 interviews	2,2	3,0	4,0	4,6	4,9	5,0
500 interviews	2,0	2,7	3,6	4,1	4,4	4,5
600 interviews	1,8	2,4	3,3	3,8	4,0	4,1
800 interviews	1,5	2,1	2,8	3,2	3,4	3,5
1 000 interviews	1,4	1,8	2,5	2,9	3,0	3,1
2 000 interviews	1,0	1,3	1,8	2,1	2,2	2,3
3 000 interviews	0,8	1,1	1,5	1,7	1,8	1,8
4 000 interviews	0,7	0,9	1,3	1,5	1,6	1,6
6 000 interviews	0,6	0,8	1,1	1,3	1,4	1,4



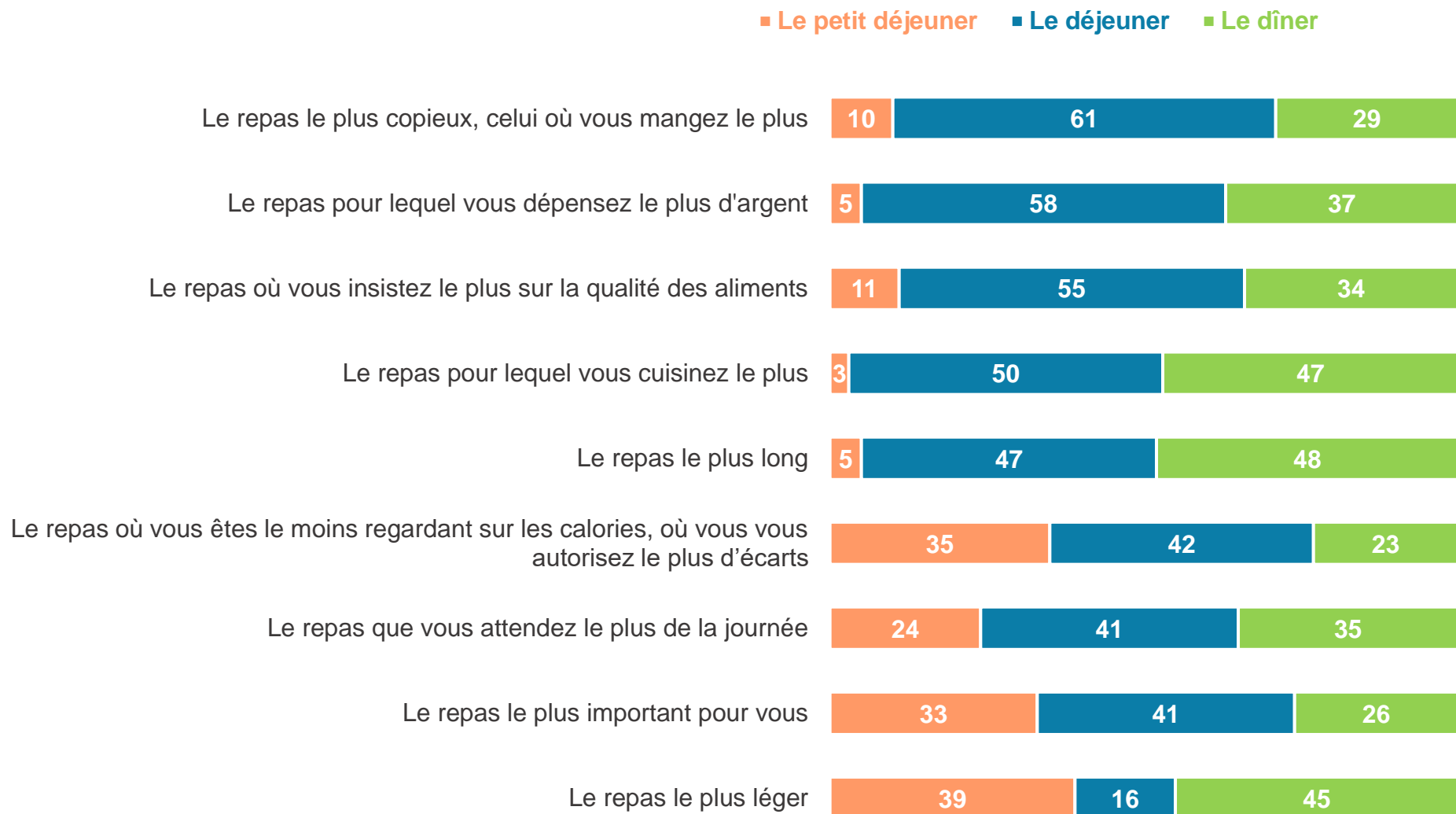
# I. Quelle place pour le déjeuner parmi les différents repas de la journée ?

- Après avoir interrogé les Français sur leurs habitudes du matin – premiers réflexes au lever du lit, habitudes alimentaires, temps de préparation, etc. – nous nous sommes penchés sur leurs comportements à la mi-journée, lors de la pause qui entoure généralement le déjeuner. Et en préambule, nous avons d’abord questionné **la place que tient ce repas, parmi les 3 grands repas « traditionnels » de la journée**, le petit-déjeuner, le déjeuner et le dîner.
- Quel est le repas le plus copieux ? Le plus important pour eux ? Le plus long ? À première vue, le déjeuner apparaît largement comme le repas **le plus copieux** (61%), loin devant le dîner (29%), et comme **le plus coûteux** (58%, contre 37% pour le dîner). C’est aussi celui où l’on insiste le plus sur la **qualité des aliments** (55%, contre 34% pour le dîner). Si ces 3 traits distinguent assez nettement le déjeuner du dîner, les Français sont plus partagés lorsqu’il s’agit de déterminer quel est le repas le plus long (47% le déjeuner, 48% le dîner), ou celui pour lequel ils cuisinent le plus (50% le déjeuner, 47% le dîner). Par ailleurs, ils sont encore plus **divisés pour élire le repas le plus important à leurs yeux**, avec 41% pour le déjeuner, 33% pour le petit-déjeuner et 26% le dîner.
- Loin d’être partagé par tous de la même manière, **le regard des Français sur ces différents repas semble pluriel et varie selon les profils**. On note notamment que la hiérarchie des repas n’est pas la même **chez les seniors et chez leurs cadets**. Les premiers mettent davantage l’accent sur le déjeuner (56%) au détriment du dîner (14%), tandis que c’est tout le contraire chez les seconds : chez les 18-24 ans, 41% choisissent le dîner, contre 27% pour le déjeuner. Aussi, on note que les catégories les plus aisées donnent plus d’importance au repas du midi (39%) que les catégories moins aisées (33%).

# Parmi l'ensemble des repas de la journée, le déjeuner apparaît assez nettement comme le repas le plus copieux, et celui où l'on insiste le plus sur la qualité des aliments, ce qui en fait également souvent le repas le plus coûteux

Pour vous, quel repas de la journée entre le petit déjeuner, le déjeuner et le dîner correspond le mieux à chacune des idées suivantes ?

- À tous, en % -



# Synthèse : les 3 principaux attributs de chaque repas

Pour vous, quel repas de la journée entre le petit déjeuner, le déjeuner et le dîner correspond le mieux à chacune des idées suivantes ?

- À tous, en % -



## Les principaux attributs du **petit-déjeuner** :

- **Le plus léger (39%)** ...surtout chez les 18-24 ans (61%)
- **Où on est le moins regardant sur les calories (35%)**
- **Le plus important (33%)**



## Les principaux attributs du **déjeuner** :

- **Le plus copieux (61%)**
- **Le plus coûteux (58%)**
- **Où on insiste le plus sur la qualité des aliments (55%)**



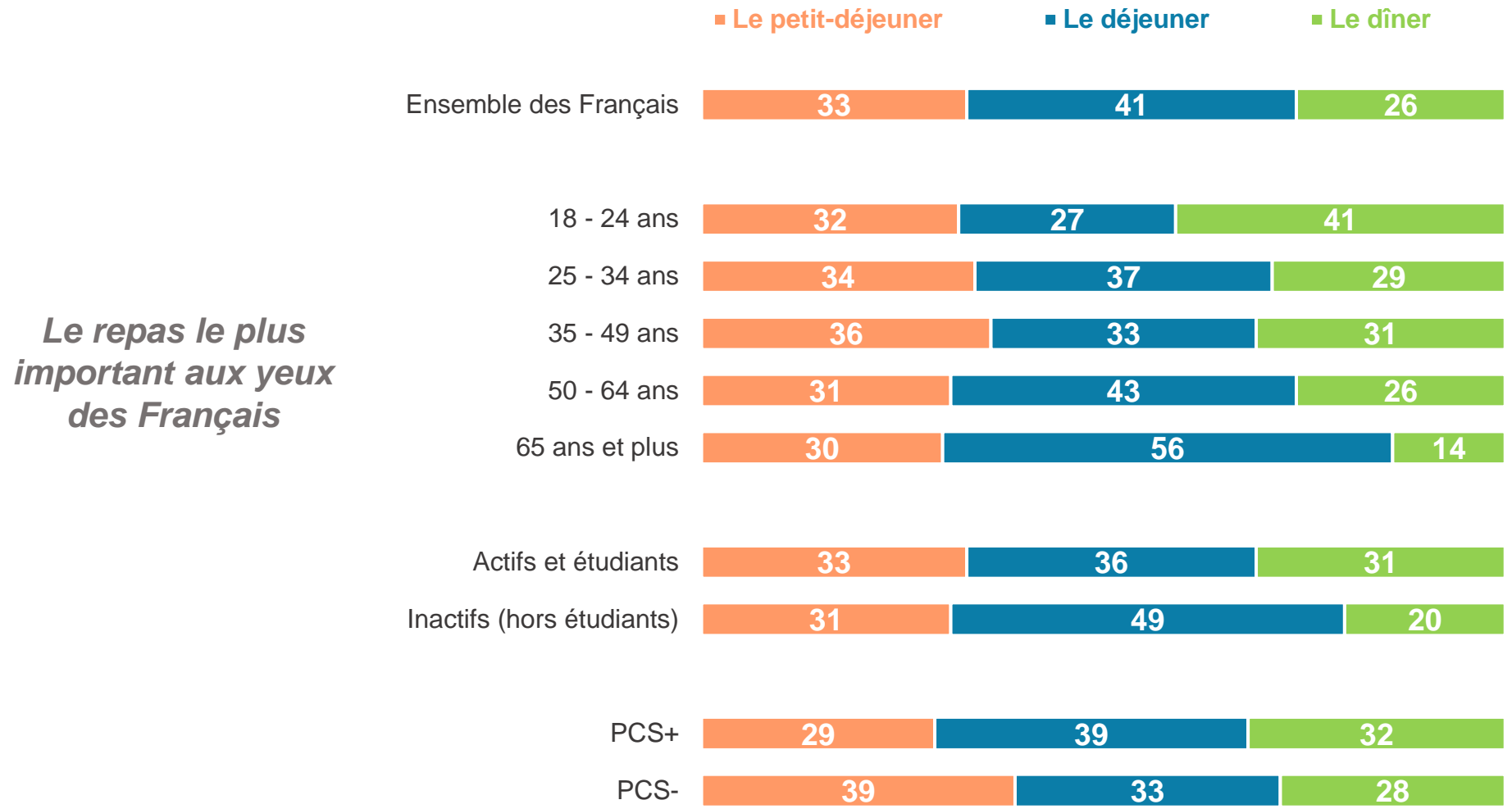
## Les principaux attributs du **dîner** :

- **Le plus long (48%)**
- **Pour lequel on cuisine le plus (47%)**
- **... mais aussi le plus léger (45%)** ...surtout chez les 50 ans et plus (55%)

# Les Français sont assez partagés quant au repas le plus important pour eux. Les plus âgés et les inactifs mettant davantage l'accent sur le déjeuner par rapport aux plus jeunes et aux actifs qui privilégient plutôt le dîner

Pour vous, quel repas de la journée entre le petit déjeuner, le déjeuner et le dîner correspond le mieux à chacune des idées suivantes ?

- À tous, en % -



*Le repas le plus important aux yeux des Français*





## II. Les repas du midi, des réalités différentes selon les modes de vie

- 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. Quelles sont donc les réalités des actifs, des inactifs, des télétravailleurs et des autres quant au repas du midi en semaine ?
- D'abord, qu'ils soient actifs ou inactifs, en présentiel ou chez eux, **une large majorité des Français déclarent déjeuner** les jours de semaine (plus de 9 sur 10), dont la plupart ne peuvent pas envisager de sauter ce repas (environ 6 sur 10). Néanmoins, parmi eux, **une minorité non négligeable indiquent qu'il peut leur arriver de sauter ce repas**, plus souvent chez les actifs (39%) que chez les inactifs (26%). En termes d'horaires, le déjeuner est pris le plus souvent sur une tranche horaire allant de 12h à 13h30. Les horaires sont légèrement plus dispersés chez les télétravailleurs, avec plus de personnes déjeunant avant 12h mais aussi plus de personnes déjeunant après 13h30.
- Chez les actifs et étudiants, les repas prennent **des formes assez différentes selon que l'on soit en présentiel ou à distance**. En présentiel, la majorité de ceux qui déjeunent ne rentrent pas chez eux pour déjeuner et prennent leur repas à l'extérieur (57%) et plutôt avec d'autres personnes (60%) que seuls (40%). Chez ceux qui déjeunent à l'extérieur, 45% déclarent manger le plus souvent un repas préparé à l'avance et apporté sur le lieu de travail ou d'études, les autres indiquant plutôt déjeuner à la cantine (25%) ou acheter un repas à emporter (12%). Ainsi, **difficile de dresser un modèle du déjeuner-type du travailleur lors d'une journée en présentiel**, avec des réponses qui se caractérisent par une grande pluralité. **En télétravail, les repas sont un peu plus homogènes** : très majoritairement pris au domicile (84%), ils sont également très majoritairement faits maison (80%), qu'ils soient préparés sur le moment (48%) ou à l'avance (32%). En revanche ils sont nettement plus solitaires qu'en présentiel (65% en télétravail contre 40% en présentiel).
- Les travailleurs se montrent en général **satisfaits de l'offre de restauration** disponible sur leur lieu de travail ou aux alentours pour le déjeuner : un bon rapport qualité-prix (80%), des repas appétissants (79%), des options saines (77%) et diverses (73%)... des avis partagés de manière assez homogène entre les habitants de la ville et ceux de la campagne. Néanmoins, malgré cette satisfaction générale, ceux qui télétravaillent tendent à attribuer **plus de vertus aux repas en télétravail qu'aux repas en présentiel**. Par exemple, les repas du midi en télétravail sont perçus comme plus appétissants (74%), moins chers (73%), plus équilibrés (71%) et plus variés (68%).
- Quoi qu'il en soit, en télétravail comme en présentiel, le repas du midi constitue une **étape incontournable pour plus de 2 personnes sur 3**, un avis encore plus fréquent chez les inactifs (76%).

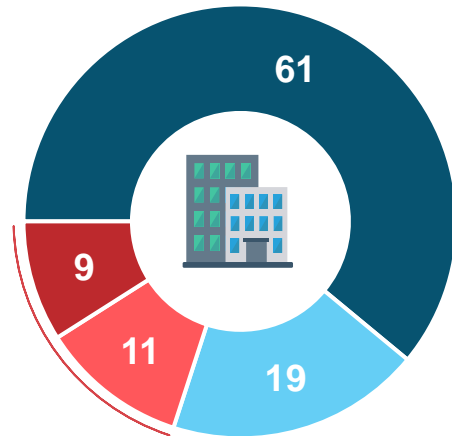
# Environ 6 personnes sur 10 prennent systématiquement un déjeuner lors de leur journée de travail ou d'études, plus encore lorsqu'ils travaillent depuis chez eux ; 1 personne sur 5 indique néanmoins sauter ce repas souvent voire systématiquement

En général, prenez-vous un repas le midi en semaine ?

Lorsque vous êtes en présentiel  
(sur votre lieu de travail, à l'université, etc.)

- Aux actifs et étudiants, en % -

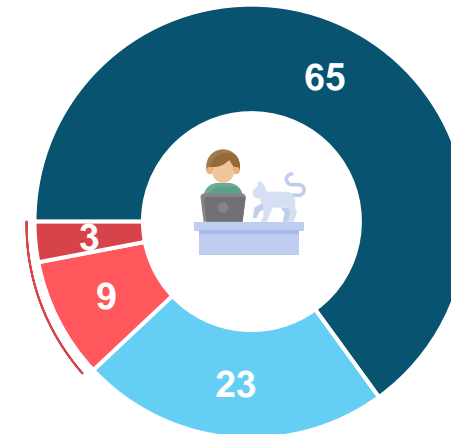
Ne déjeune pas ou saute souvent le déjeuner : 20%



Lorsque vous êtes chez vous  
(lorsque vous télétravaillez, que vous étudiez, que vous faites vos activités...)

- Aux télétravailleurs et étudiants, en % -

Ne déjeune pas ou saute souvent le déjeuner : 12%



■ Oui, systématiquement

■ Oui, mais il vous arrive parfois de sauter ce repas ou de vous contenter d'un encas (un fruit, une tartine, un yaourt...)

■ Oui, mais il vous arrive souvent de sauter ce repas ou de vous contenter d'un encas (un fruit, une tartine, un yaourt...)

■ Non, vous ne prenez généralement pas de repas le midi ou très rarement

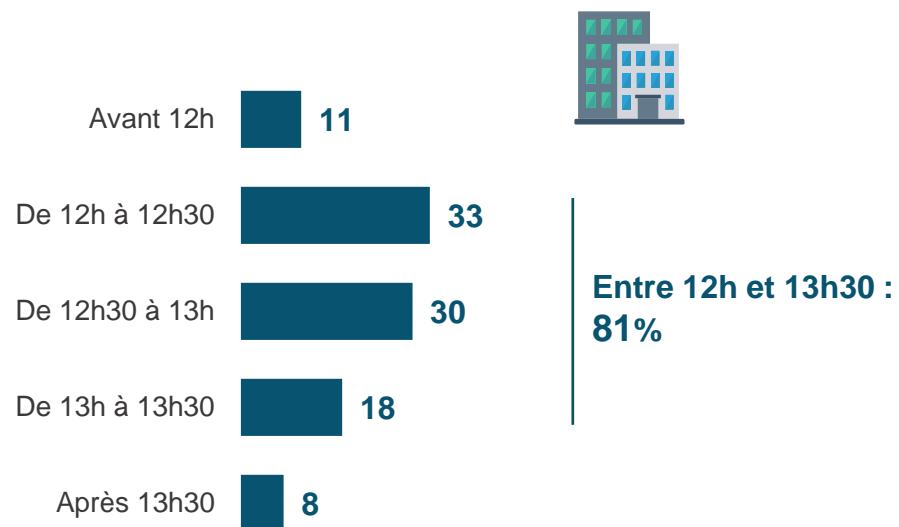
# Lors d'une journée de travail ou d'études, les Français prennent le plus souvent leur repas entre 12h et 13h30. Des horaires à peine plus dispersés lorsqu'ils travaillent depuis chez eux

En général, en semaine, à quelle heure prenez-vous votre repas du midi ?

- Aux actifs et étudiants qui déjeunent lorsqu'ils sont en présentiel / lorsqu'ils sont chez eux, en % -

## Lorsque vous êtes en présentiel (sur votre lieu de travail, à l'université, etc.)

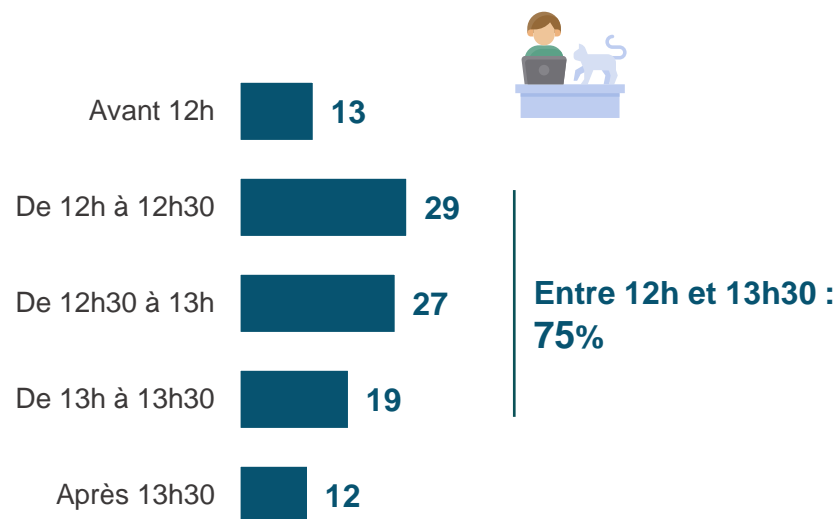
- Aux actifs et étudiants qui déjeunent, en % -



➔ Déjeunent en moyenne à **12h31**

## Lorsque vous êtes chez vous (lorsque vous télétravaillez, que vous étudiez, que vous faites vos activités...)

- Aux télétravailleurs et étudiants qui déjeunent, en % -



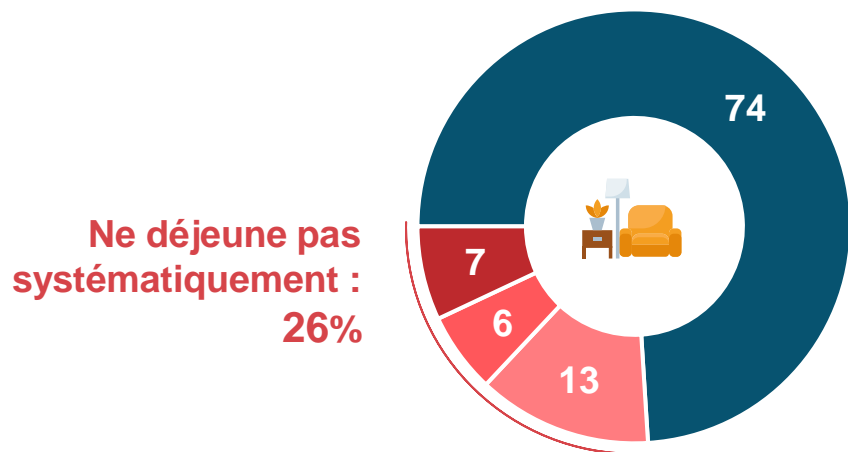
➔ Déjeunent en moyenne à **12h34**

# Les Français qui ne travaillent pas indiquent moins souvent sauter le déjeuner, et tendent à prendre ce repas à la même heure que les actifs, en majorité entre midi et 13 heures

En général, prenez-vous un repas le midi en semaine lorsque vous êtes chez vous ? En général, en semaine, à quelle heure prenez-vous votre repas du midi lorsque vous êtes chez vous ?

- Aux inactifs (hors étudiants), en % -

Lorsque vous êtes chez vous



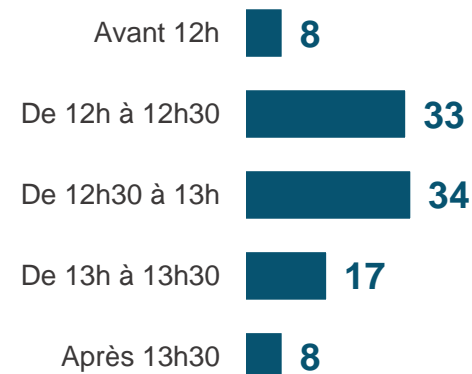
■ Oui, systématiquement

■ Oui, mais il vous arrive parfois de sauter ce repas ou de vous contenter d'un encas (un fruit, une tartine, un yaourt...)

■ Oui, mais il vous arrive souvent de sauter ce repas ou de vous contenter d'un encas (un fruit, une tartine, un yaourt...)

■ Non, vous ne prenez généralement pas de repas le midi ou très rarement

À ceux qui déjeunent en règle générale



Entre 12h et 13h30 : 84%

➔ Déjeunent en moyenne à 12h33

# Le déjeuner prend des formes différentes selon le lieu de travail / d'études : en présentiel, la plupart des actifs et étudiants ne rentrent pas chez eux et déjeunent en compagnie d'autres personnes, tandis qu'en télétravail, il est majoritairement pris au domicile et plutôt seul qu'accompagné

En général, dans quelles conditions prenez-vous votre déjeuner en semaine... ?

**Vous le prenez chez vous**

**Vous le prenez à l'extérieur**  
(au restaurant, au bureau, etc.)

**Vous le prenez seul(e)**

**Vous le prenez avec d'autres personnes** (membres de votre foyer, collègues, amis, etc.)

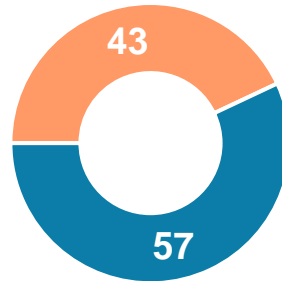
**C'est important pour vous de prendre le temps de déjeuner, rien ne pourrait vous le faire manquer**

**Vous pouvez sauter le déjeuner, le prendre sur le pouce, debout, ou en marchant, ce n'est pas vraiment important pour vous**



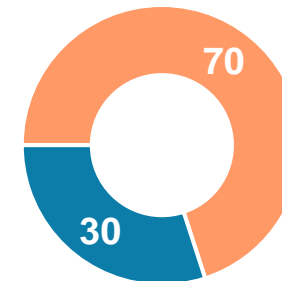
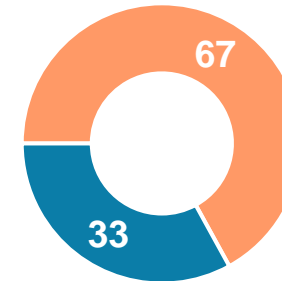
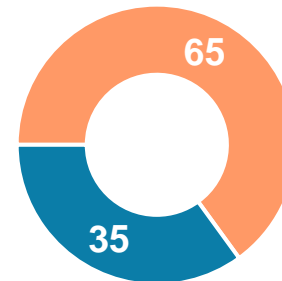
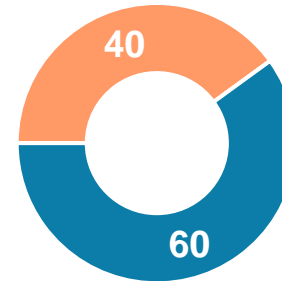
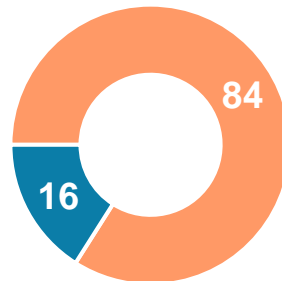
**Lorsque vous êtes en présentiel**  
(sur votre lieu de travail, à l'université, etc.)

- Aux actifs et étudiants qui déjeunent, en % -



**Lorsque vous êtes chez vous**  
(lorsque vous télétravaillez, que vous étudiez, que vous faites vos activités...)

- Aux télétravailleurs et étudiants qui déjeunent, en % -



# Chez la quasi-totalité des inactifs, le déjeuner est pris au domicile, soit seul soit en compagnie d'autres personnes ; Pour plus des 3/4 d'entre eux, il s'agit d'un repas important

En général, dans quelles conditions prenez-vous votre déjeuner en semaine... ?

- Aux inactifs (hors étudiants) qui déjeunent, en % -

Vous le prenez chez vous

Vous le prenez à l'extérieur  
(au restaurant, au bureau, etc.)

Vous le prenez seul(e)

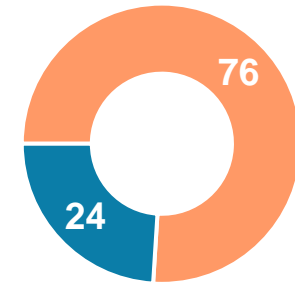
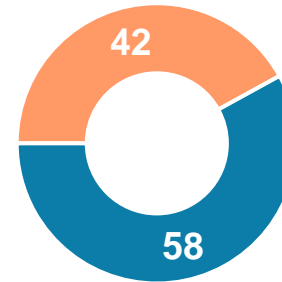
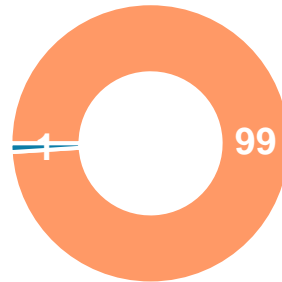
Vous le prenez avec d'autres  
personnes (membres de votre  
foyer, collègues, amis, etc.)

C'est important pour vous de  
prendre le temps de déjeuner, rien  
ne pourrait vous le faire manquer

Vous pouvez sauter le déjeuner,  
le prendre sur le pouce, debout, ou en marchant,  
ce n'est pas vraiment important pour vous



Lorsque vous êtes chez vous

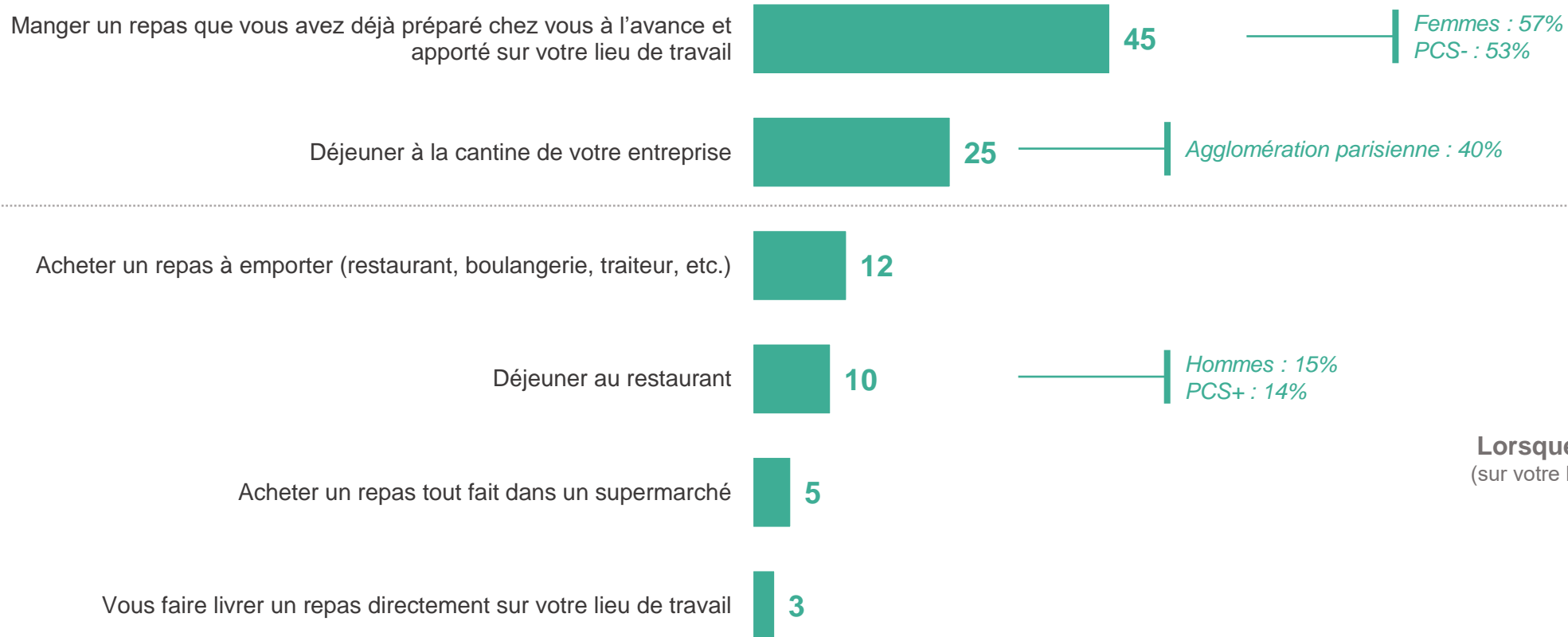


# Lors d'une journée de travail en présentiel, les travailleurs déclarent le plus souvent manger un repas préparé à l'avance et apporté sur le lieu de travail, ou dans une moindre mesure, déjeuner à la cantine

Lorsque vous êtes en présentiel (sur votre lieu de travail, à l'université, etc.), que faites-vous le plus souvent à l'heure du déjeuner ?

*Une réponse possible*

- Aux actifs et étudiants qui ne rentrent pas chez eux pour déjeuner lorsqu'ils sont en présentiel, en % -



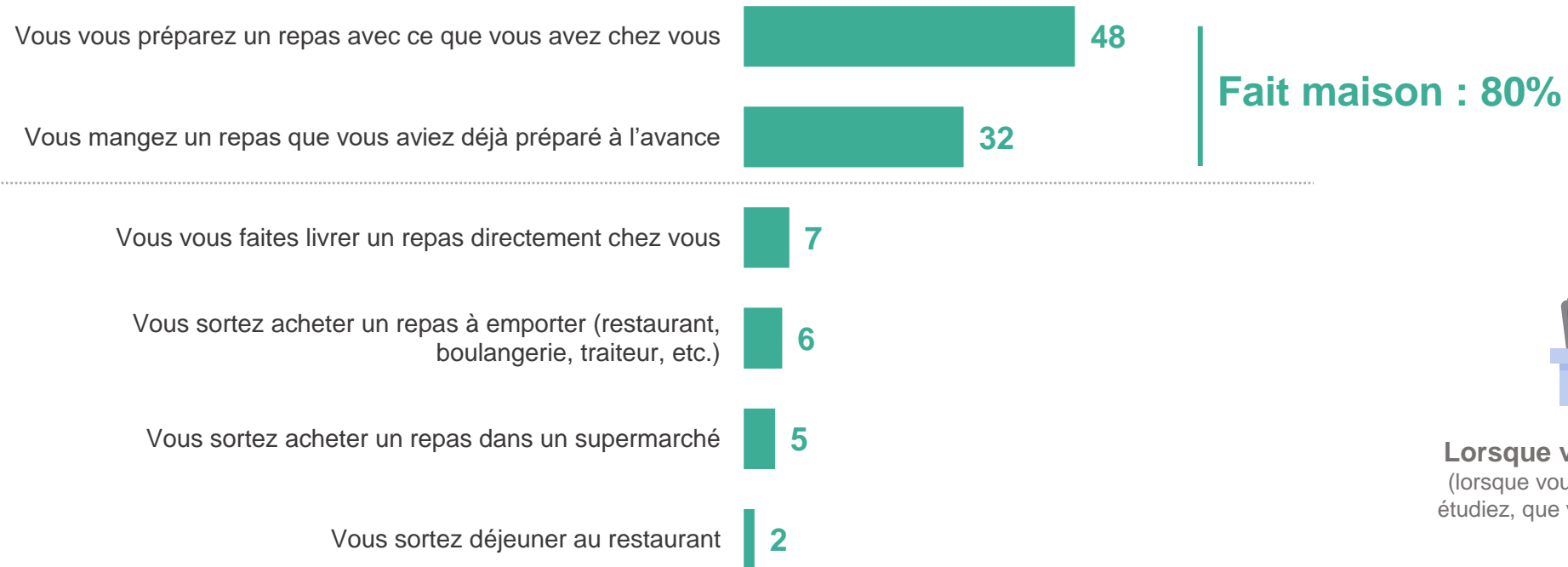
**Lorsque vous êtes en présentiel**  
(sur votre lieu de travail, à l'université, etc.)

# Dans le cadre du télétravail, les travailleurs privilégient les repas faits maison, qu'ils soient préparés sur le moment ou à l'avance

Et lorsque vous êtes chez vous (lorsque vous télétravaillez, que vous étudiez que vous faites vos activités...), que faites-vous le plus souvent à l'heure du déjeuner ?

*Une réponse possible*

- Aux télétravailleurs et étudiants qui déjeunent, en % -



**Lorsque vous êtes chez vous**  
(lorsque vous télétravaillez, que vous étudiez, que vous faites vos activités...)

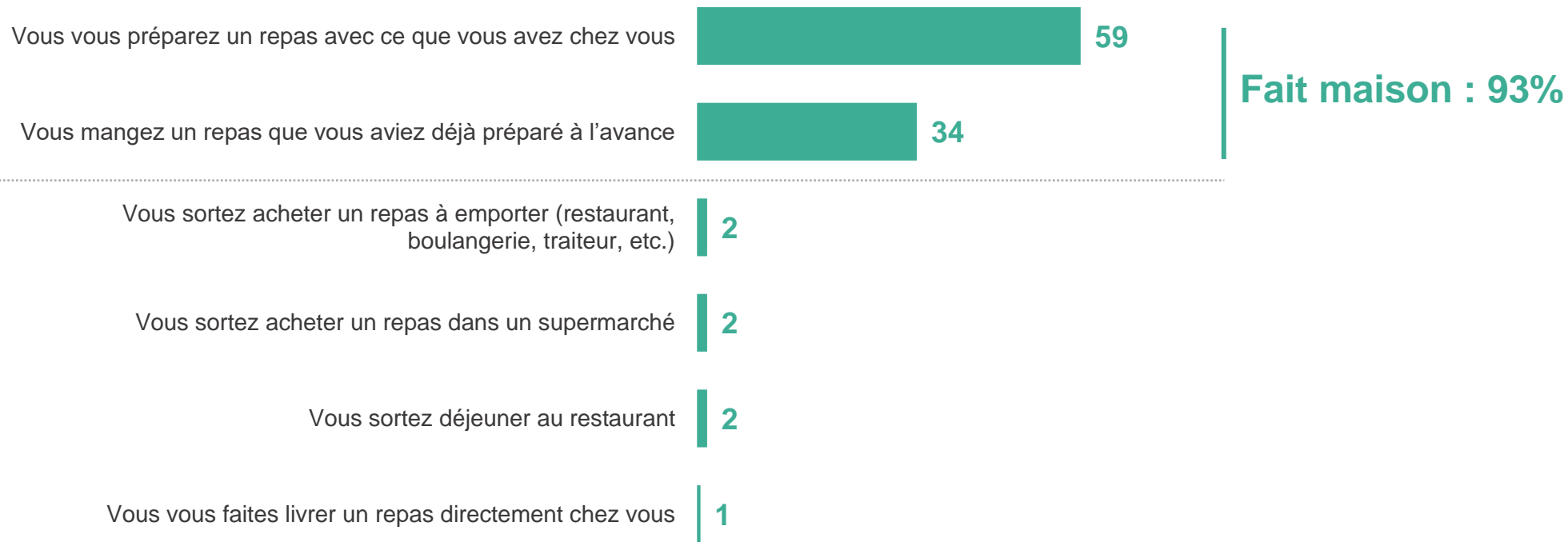


# Comme les télétravailleurs, les inactifs privilégient très nettement les repas faits maison, préparés sur le moment ou à l'avance

Et lorsque vous êtes chez vous, que faites-vous le plus souvent à l'heure du déjeuner ?

*Une réponse possible*

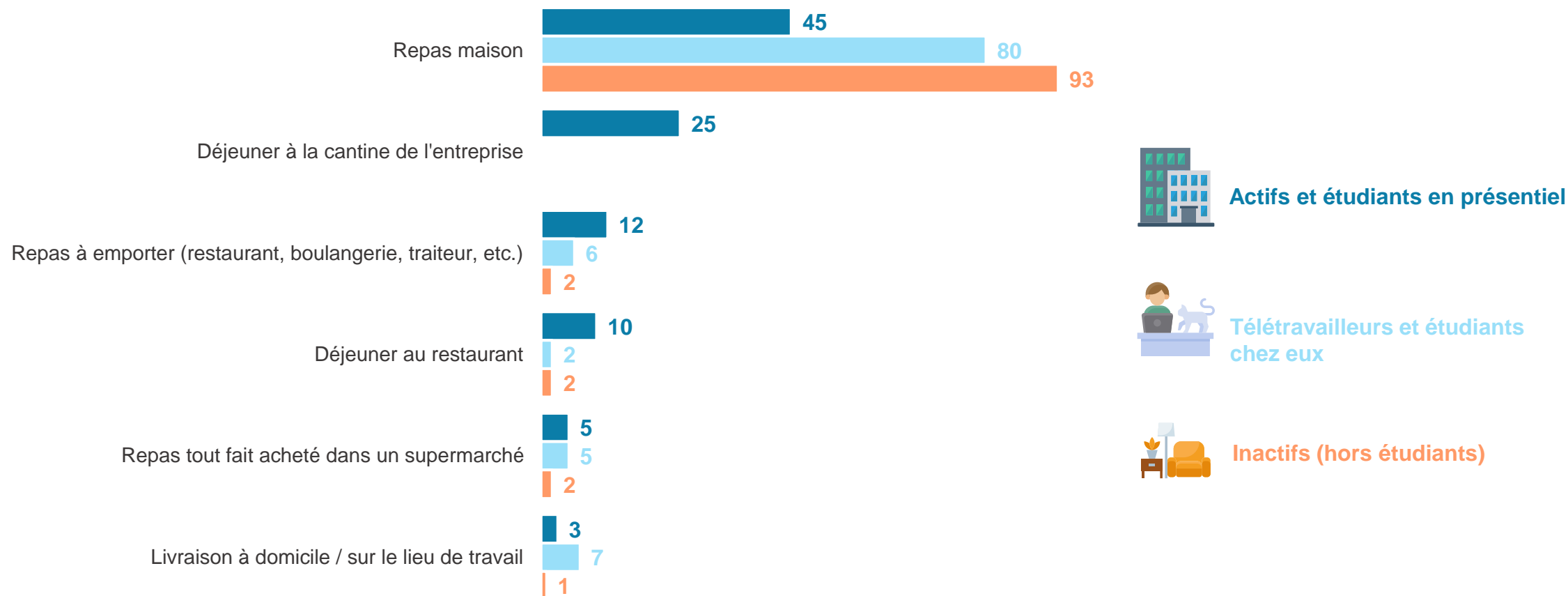
- Aux inactifs (hors étudiants) qui déjeunent, en % -



## Synthèse – Le type de repas privilégié en fonction de l'activité et du lieu de déjeuner

Lorsque vous êtes en présentiel (sur votre lieu de travail, à l'université, etc.), que faites-vous le plus souvent à l'heure du déjeuner ? *Une réponse possible*  
 Et lorsque vous êtes chez vous (lorsque vous télétravaillez, que vous étudiez que vous faites vos activités...), que faites-vous le plus souvent à l'heure du déjeuner ? *Une réponse possible*

- À tous, en % -



## Les travailleurs et étudiants sont plutôt convaincus par l'offre disponible autour de leur lieu de travail pour leur déjeuner, qui paraît le plus souvent abordable, appétissante, saine et diverse. Néanmoins, la plupart donnent une réponse nuancée (davantage de « plutôt » que de « tout à fait »)

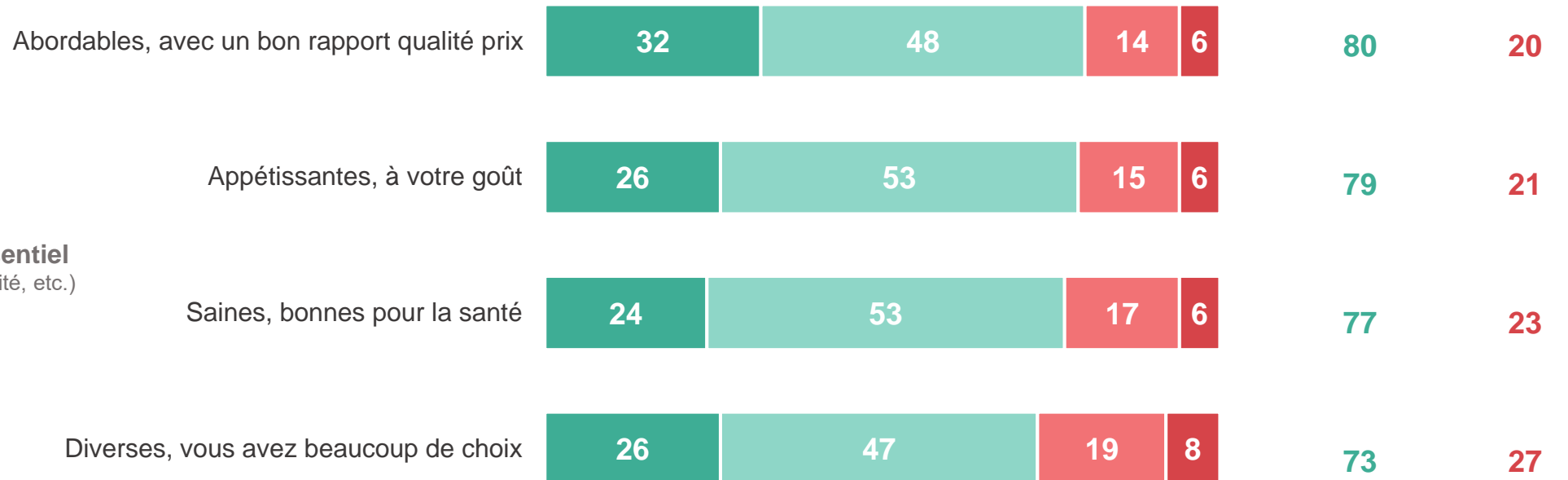
Lorsque vous êtes en présentiel (sur votre lieu de travail, à l'université, etc.), comment décririez-vous les options (cantine, restaurants, supermarchés, etc.) que vous avez pour votre déjeuner, d'une manière générale ? Les options que vous avez pour déjeuner sont...

- Aux actifs et étudiants, en % -

Oui Non



Lorsque vous êtes en présentiel  
(sur votre lieu de travail, à l'université, etc.)



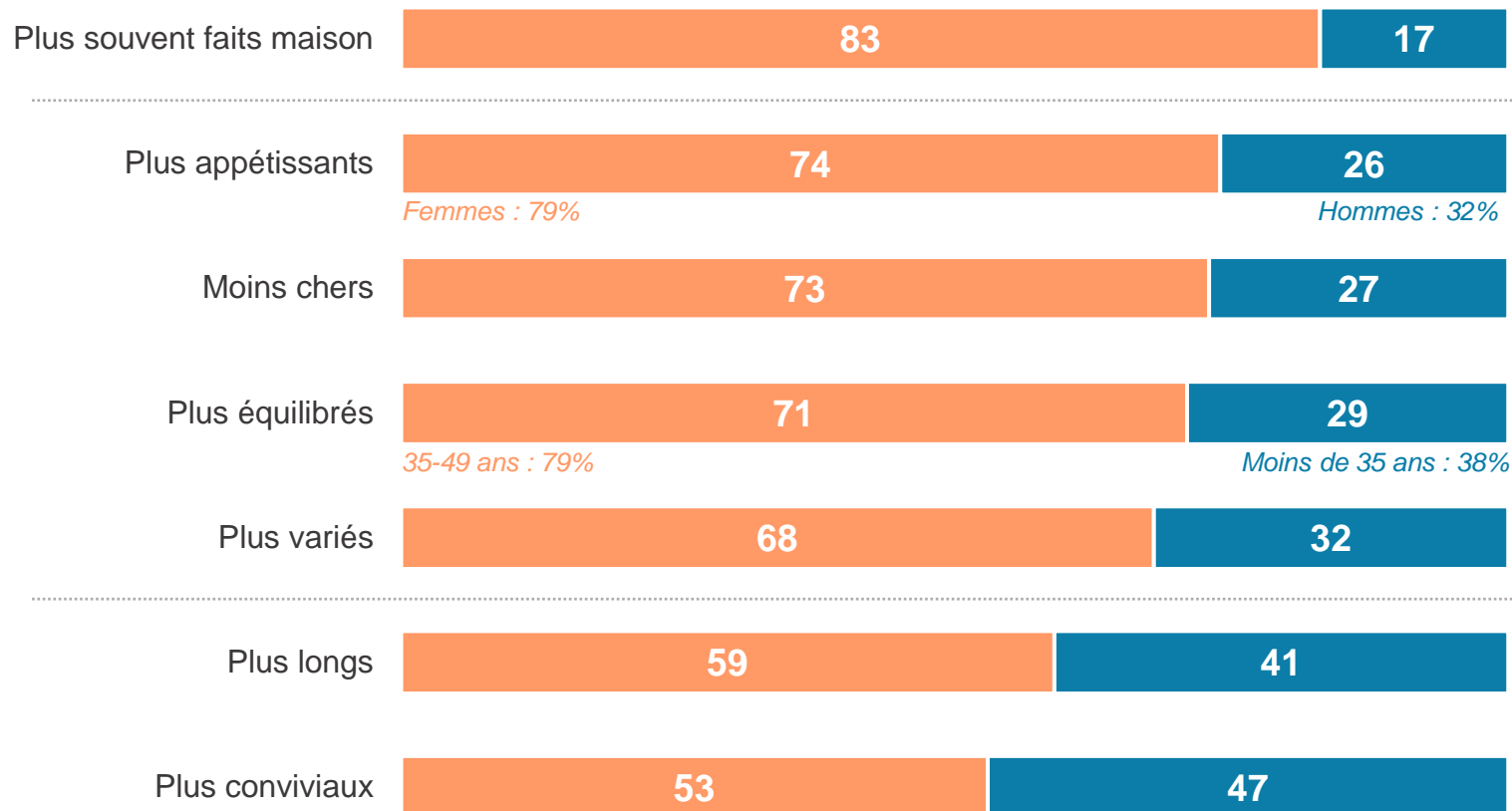
- Oui, tout à fait
- Oui, plutôt
- Non, plutôt pas
- Non, pas du tout

D'une manière générale, les **hommes** sont davantage convaincus par l'offre à leur disposition. On observe peu de différences selon le niveau de revenu ou la taille d'agglomération.

# Les travailleurs et étudiants semblent préférer les déjeuners dans le cadre du domicile que ceux pris en présentiel : ceux-ci sont notamment perçus comme plus appétissants, moins chers, plus équilibrés et plus variés par une majorité

Globalement, en semaine, vos repas du midi sont...

- Aux télétravailleurs et aux étudiants, en % -



*D'une manière générale, les personnes aux revenus les plus élevés voient davantage les repas en présentiel comme étant plus appétissants, variés, longs ou conviviaux que les repas pris à domicile*



### III. La « pause dej' », moment sacré ou variable d'ajustement face aux contraintes du quotidien ?

- Malgré un quotidien bien rempli et un temps disponible parfois restreint, **les Français ne boudent pas la pause de la mi-journée**. Si certains ont pour habitude de ne pas déjeuner, rares sont ceux qui font l'impasse sur la pause qui sépare le matin de l'après-midi (3% seulement des actifs et étudiants). En revanche, seuls une courte majorité dépassent les 30 minutes de pause : par exemple chez les actifs et étudiants, lors d'une journée en présentiel, **46% indiquent prendre une pause de moins de 30 minutes**, dont 11% une pause de moins de 15 minutes. Ces pauses très courtes sont à peine moins fréquentes en télétravail : 9% des travailleurs et étudiants déclarent prendre des pauses déjeuner de moins de 15 minutes.
- En dehors du repas, la pause du midi est également l'occasion de faire certaines activités, parmi lesquelles **s'informer, passer du temps avec ses proches, se divertir...** Ainsi, 75% des actifs et étudiants indiquent s'informer souvent ou de temps en temps pendant leur pause déjeuner, 59% déclarent scroller sur les réseaux sociaux et... pas moins de 55% déclarent travailler. Les travailleurs indiquent faire davantage certaines activités lorsqu'ils sont à distance qu'en présentiel – regarder un programme sur un écran, s'informer, mais aussi faire des tâches ménagères, passer du temps avec leur famille, travailler ou faire une sieste... – tandis que d'autres activités sont plus souvent associées au présentiel, comme aller à un rendez-vous médical, se balader, faire des courses alimentaires ou les boutiques, faire du sport ou voir des amis. En somme, les activités **domestiques et d'intérieur semblent encouragées par le télétravail** quand le **présentiel favorise davantage les activités d'extérieur**.
- Lorsqu'ils sont en présentiel, la plupart des actifs et étudiants déclarent déjeuner avec d'autres personnes plutôt que seuls. Néanmoins, déjeuner avec ses collègues ou camarades est loin d'être systématique : **53% indiquent le faire au moins souvent, dont 28% systématiquement**. Ce type de déjeuner collectif étant plus fréquemment rapporté par les personnes des catégories aisées et par les habitants de l'agglomération parisienne. Ces moments de convivialité sont très majoritairement appréciés (85%, dont 31% « tout à fait »), et donnent souvent l'occasion de parler d'autre chose que du travail. Néanmoins, une moitié des répondants indiquent qu'ils préféreraient parfois s'en passer et y participent surtout par politesse (49%).
- Au global, qu'ils soient actifs ou non, pour 2 Français sur 3, le déjeuner et la pause qui l'entoure **constituent un moment sacralisé, indispensable**, plutôt qu'un moment purement fonctionnel sur lequel on peut rogner... Même si certaines populations se montrent davantage prêtes à sacrifier ce moment face aux contraintes du quotidien, notamment les parents (37%).

# Qu'ils soient en télétravail, en présentiel, ou qu'ils ne travaillent pas, les Français indiquent globalement les mêmes temps de pause pour le repas du midi : en général moins d'1 heure, voire moins de 30 minutes pour beaucoup

En général, combien de temps dure votre pause repas au total (en comptant le temps de vous faire à manger ou d'aller chercher votre repas, de vous installer pour déjeuner, etc. avant la reprise de vos activités de la journée) en semaine ?

- À tous, en % -



**Lorsque vous êtes en présentiel**  
(Aux actifs et étudiants)

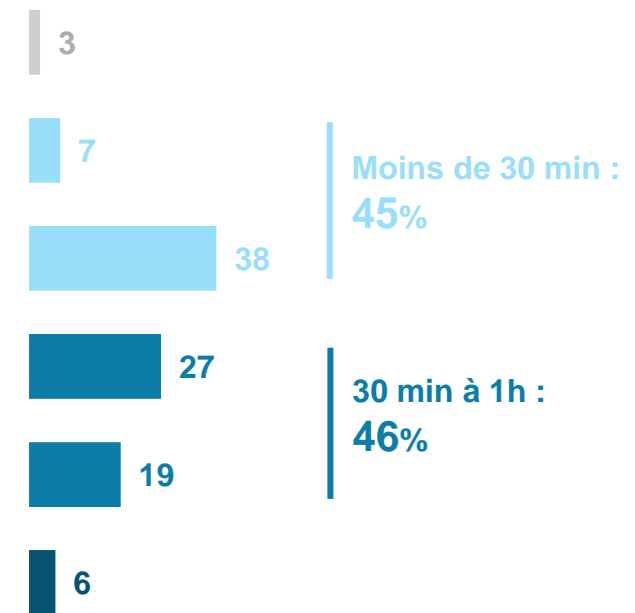
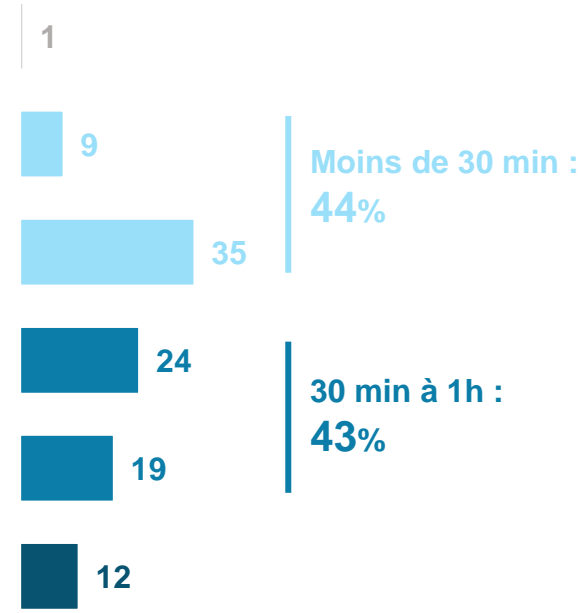
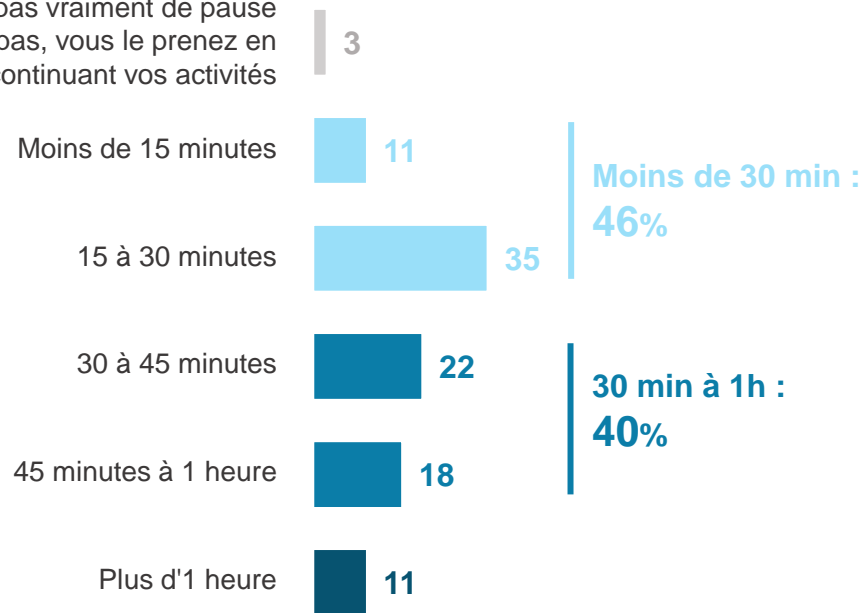


**Lorsque vous êtes chez vous**  
(Aux télétravailleurs et étudiants)



**Lorsque vous êtes chez vous**  
(Aux inactifs hors étudiants)

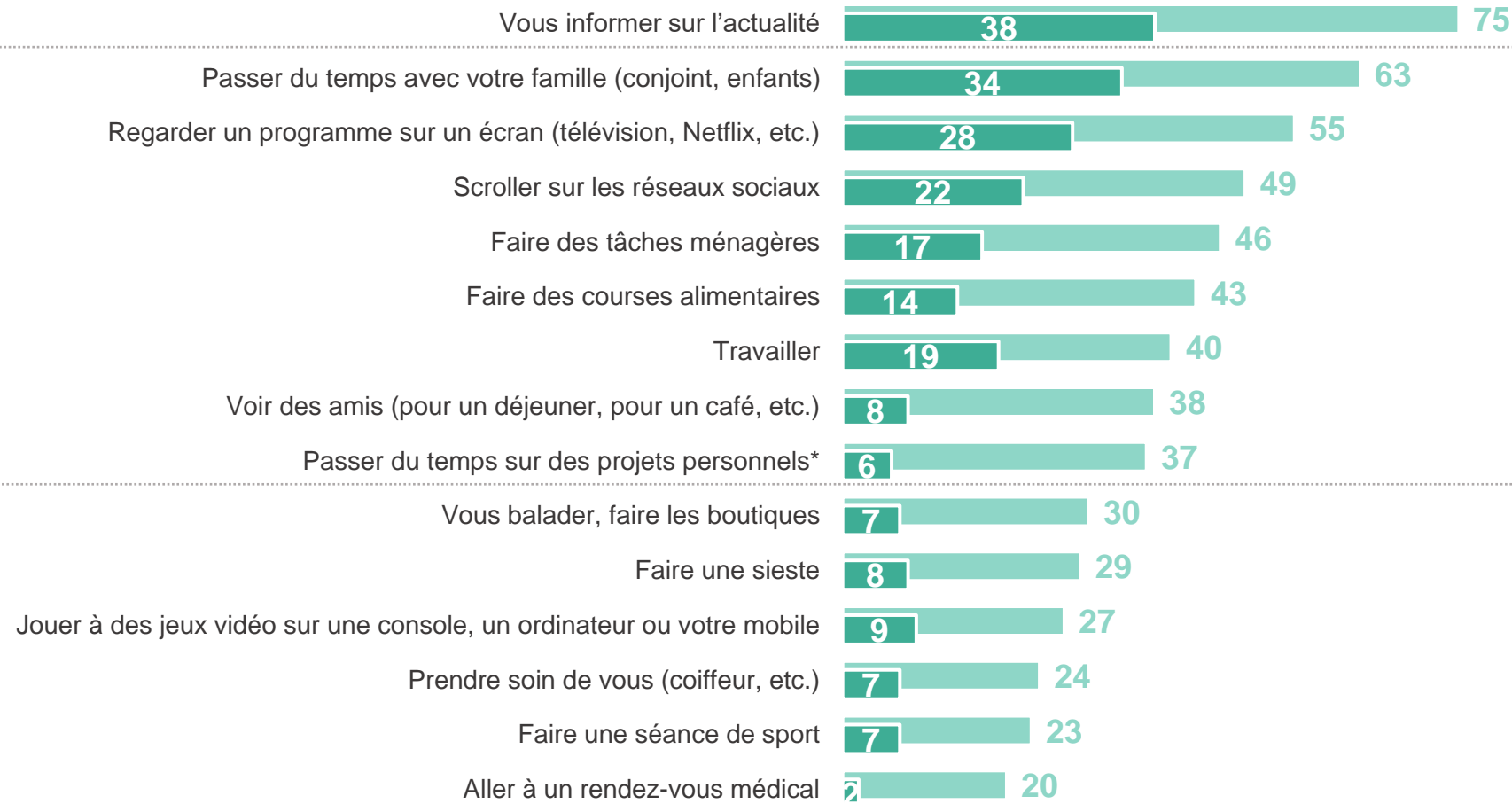
Vous ne prenez pas vraiment de pause pour ce repas, vous le prenez en continuant vos activités



# Outre le déjeuner en lui-même, la pause de la mi-journée est souvent mise à profit pour s'informer, passer du temps avec sa famille, ou encore regarder des programmes et scroller sur les réseaux sociaux... davantage que pour se balader, faire du sport ou une sieste

D'une manière générale, vous arrive-t-il de faire chacune des choses suivantes à l'heure du déjeuner en semaine ?

- À tous, en % -



# Top 5 des activités les plus fréquemment citées chez différentes catégories de population

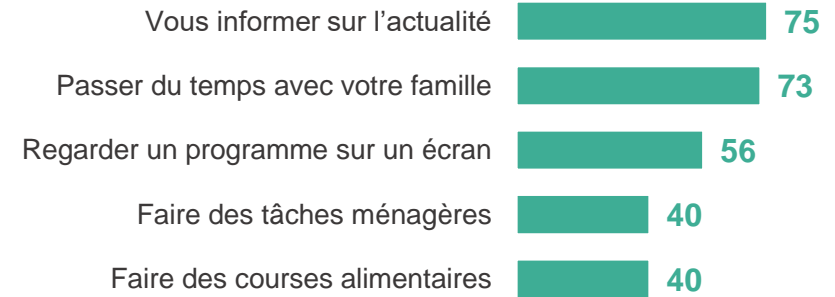
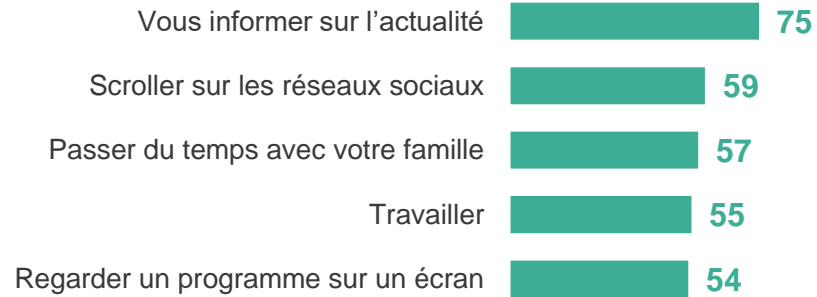
D'une manière générale, vous arrive-t-il de faire chacune des choses suivantes à l'heure du déjeuner en semaine ?

- À tous, en % de réponses « **Souvent ou de temps en temps** » -

## Actifs et étudiants



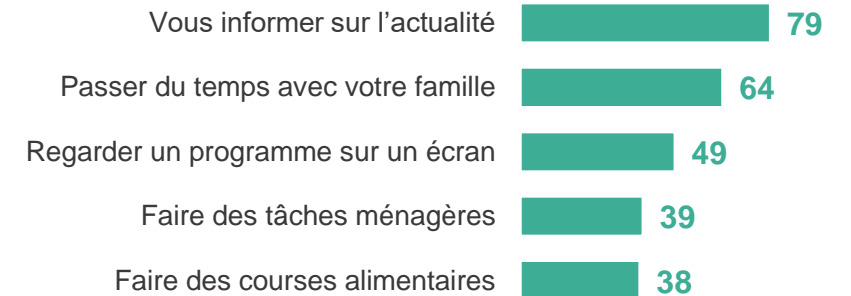
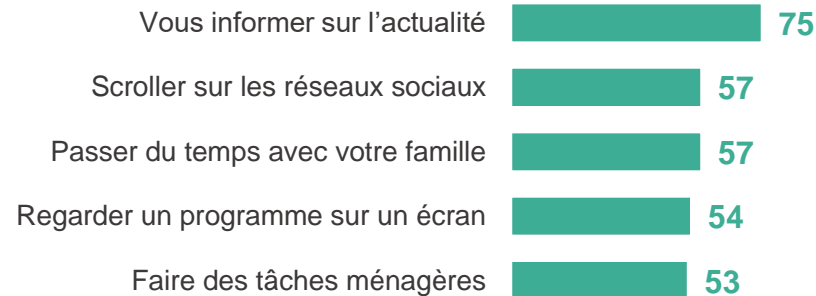
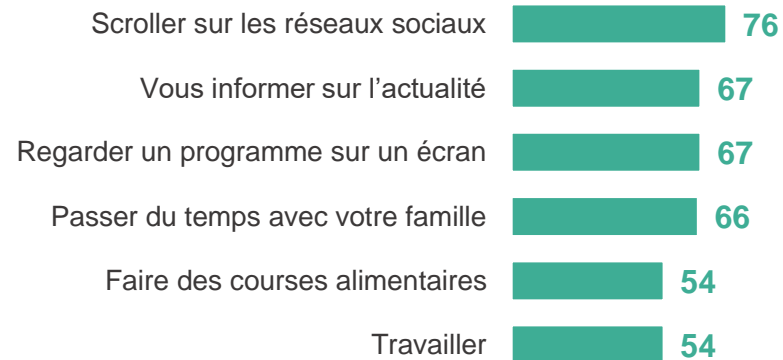
## Inactifs (hors étudiants)



## Moins de 35 ans

## 35-49 ans

## 50 ans et plus

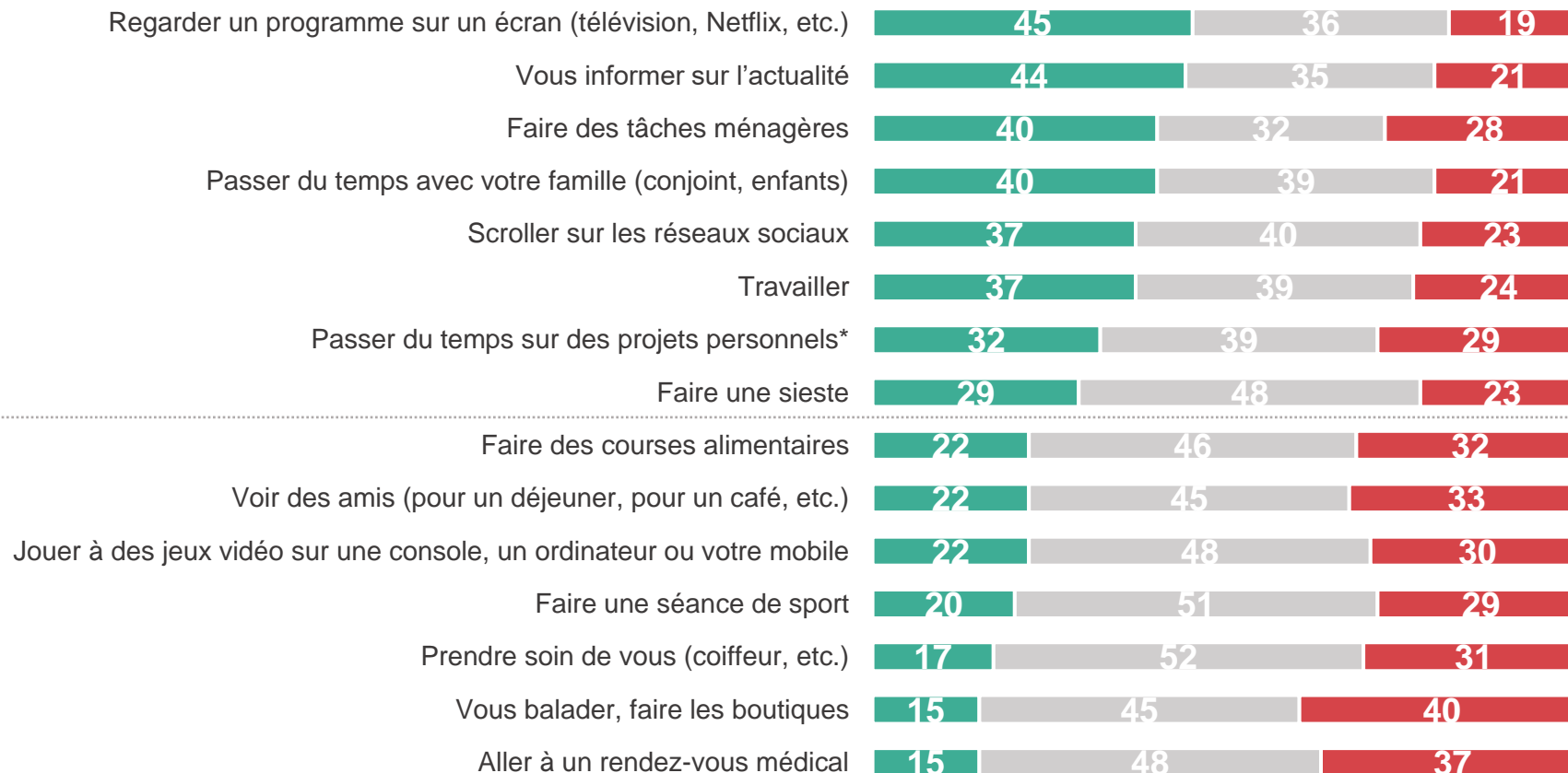




## Les télétravailleurs déclarent faire davantage certaines activités sur la pause déjeuner lorsqu'ils sont chez eux que lorsqu'ils sont en présentiel : regarder un programme, s'informer, faire des tâches ménagères ou encore passer du temps avec leur famille... Les activités d'extérieur sont en revanche moins souvent réalisées (se balader, aller à un rendez-vous médical, etc.)

Lorsque vous télétravaillez / que vous étudiez depuis chez vous, lors de la pause déjeuner, faites-vous chacune des activités suivantes plus ou moins souvent que lors d'une pause déjeuner en présentiel ?

- Aux télétravailleurs et aux étudiants, en % -



Lorsque vous êtes chez vous

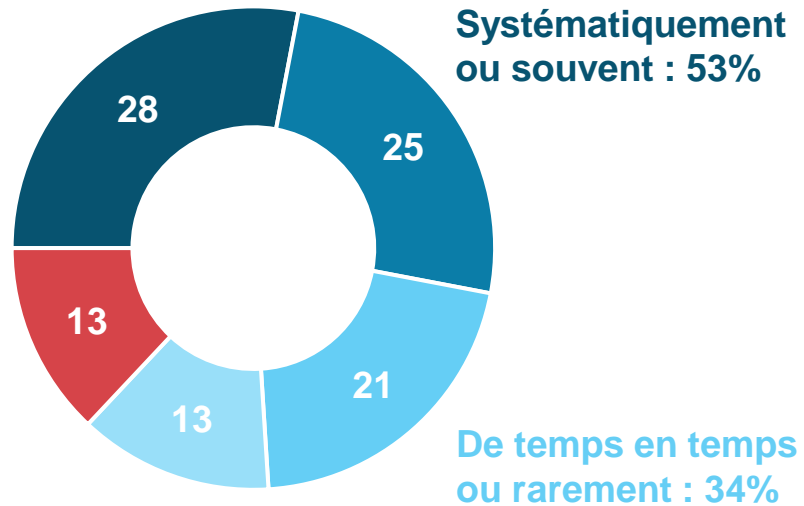
# Seule une moitié des actifs et étudiants déclarent déjeuner systématiquement ou souvent avec leurs collègues ou leurs camarades, une habitude plus fréquemment rapportée par les jeunes, les personnes aux revenus les plus élevés et les habitants de l'agglomération parisienne

Lorsque vous êtes en présentiel (sur votre lieu de travail, à l'université, etc.), à quelle fréquence déjeunez-vous avec vos collègues/camarades ?

- Aux actifs et étudiants, en % -

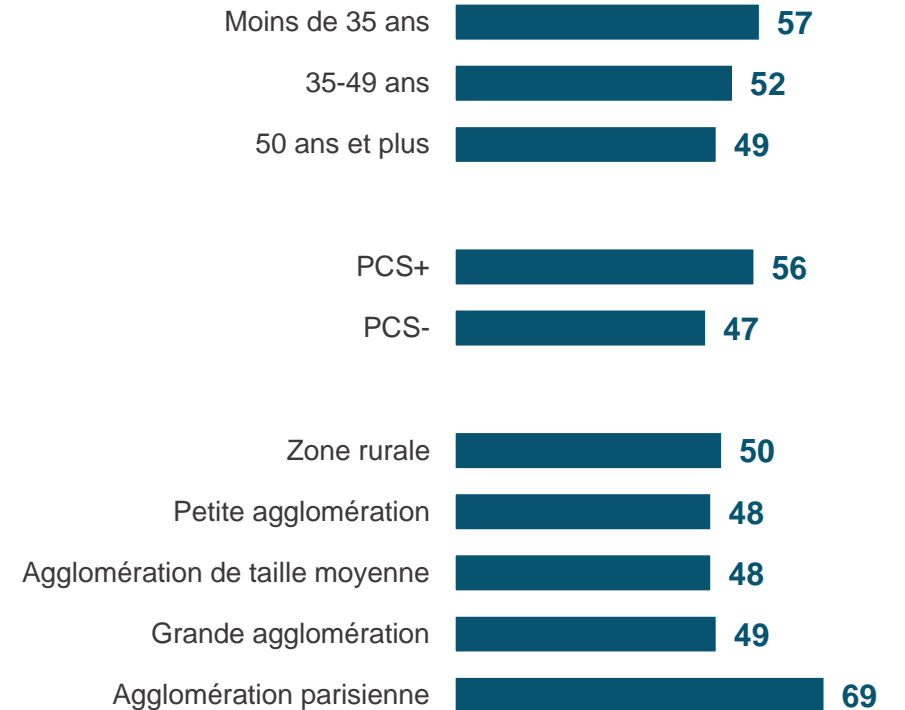


Lorsque vous êtes en présentiel  
(sur votre lieu de travail, à l'université, etc.)



- Systematiquement ou presque
- Souvent
- De temps en temps
- Rarement
- Jamais

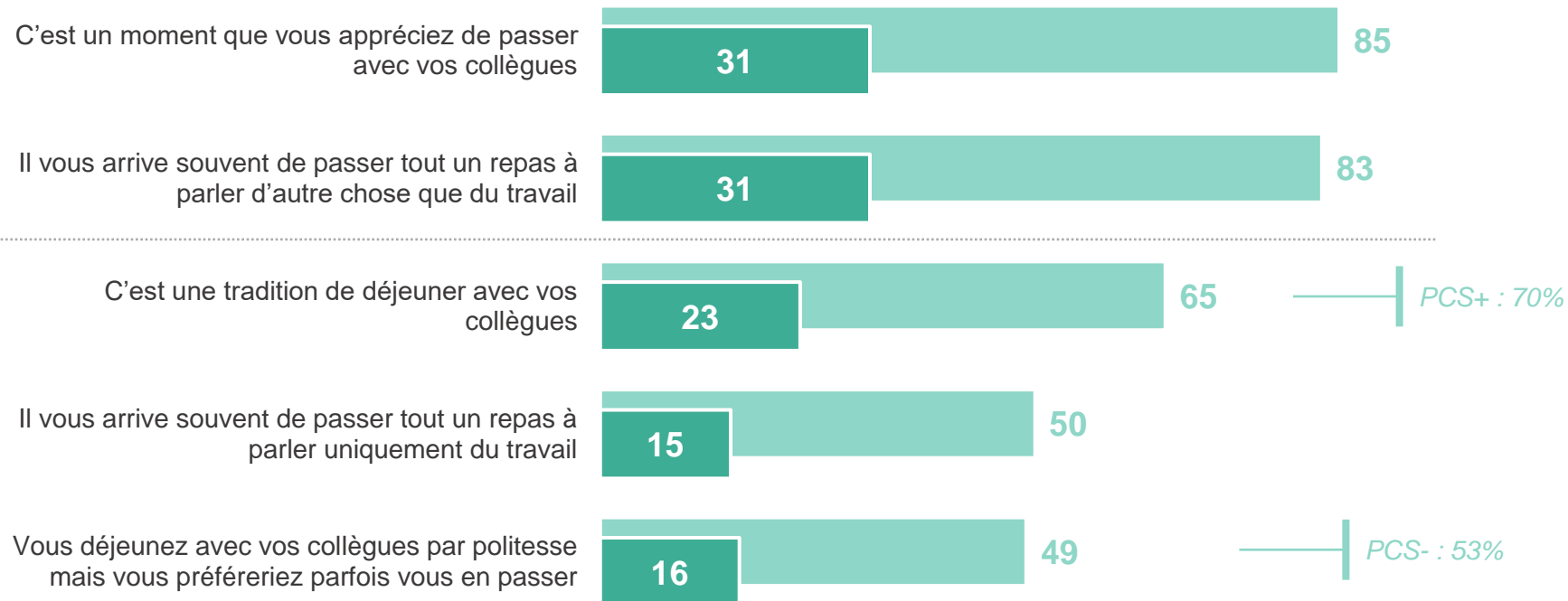
## % Systematiquement ou souvent



# Les déjeuners entre collègues ou camarades sont des moments majoritairement appréciés, et qui sont l'occasion de parler d'autre chose que du travail. Pour beaucoup, il s'agit même d'une tradition

Lorsque vous prenez votre pause déjeuner avec vos collègues/camarades, vous diriez que...

- Aux actifs et étudiants qui indiquent déjeuner avec leurs collègues/camarades au moins rarement, en % -



**Lorsque vous êtes en présentiel**  
(sur votre lieu de travail, à l'université, etc.)

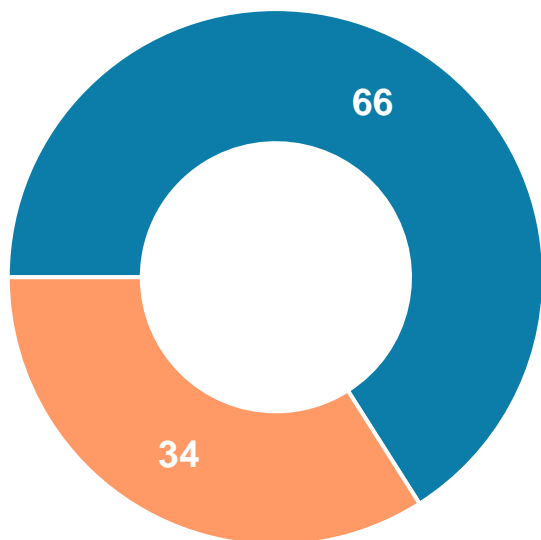
- Oui
- Dont : Oui, tout à fait

# Au final, la pause déjeuner apparaît le plus souvent comme un moment sur lequel on ne peut pas rogner, plutôt que comme une simple pause fonctionnelle, adaptable aux contraintes. Une sanctuarisation plus fréquente chez les hommes que chez les femmes, et les personnes sans enfants que chez les parents

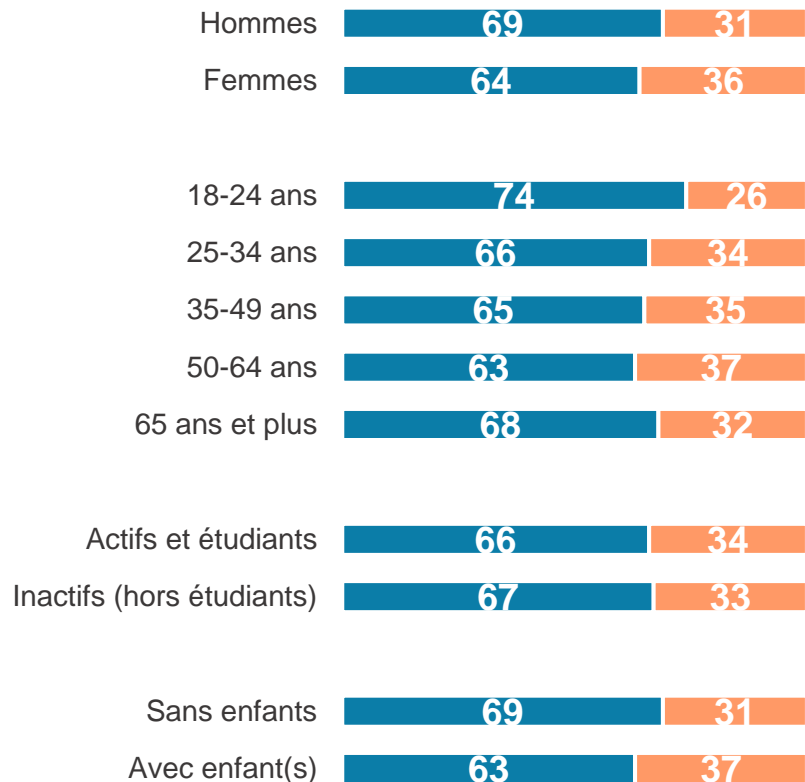
Au final, pour vous, la pause déjeuner, c'est plutôt... ?

- À tous, en % -

**Un moment de pause que vous sacrailisez, vous en avez besoin pour pouvoir respirer, vous ressourcer et continuer votre journée**



**Un moment fonctionnel, qui s'adapte aux exigences de la journée et peut être raccourci si besoin**



# Contacts

Merci de noter que toute diffusion de ces résultats doit être accompagnée des éléments techniques suivants : le **nom de l'institut**, le **nom du commanditaire** de l'étude, la **méthode d'enquête**, les **dates de réalisation** et la **taille de l'échantillon**.

---

Suivez l'actualité de Harris Interactive sur :



[www.harris-interactive.com](http://www.harris-interactive.com)



[Facebook](#)



[Twitter](#)



[LinkedIn](#)

---

## Contacts Harris Interactive en France :

- Jean-Daniel Lévy – Directeur délégué – Stratégies politiques et d'opinion – 01 44 87 60 66 – [jdlevy@harrisinteractive.fr](mailto:jdlevy@harrisinteractive.fr)