

Une étude



pour



Les Français et la nourriture « réconfortante »

Quelles sont les activités favorites des Français lorsqu'ils se sentent tristes ou déprimés ? Quelle importance attribuent-ils à la nourriture dans ces moments ? Quelles caractéristiques attribuent-ils à un plat « réconfortant » ? Quels sont leurs aliments, plats et desserts réconfortants favoris ?

Janvier 2018

Magalie Gérard, Directrice adjointe du Département Politique – Opinion

Pierre-Hadrien Bartoli, Chef de groupe au Département Politique – Opinion

Antoine Gautier, Chargé d'études au Département Politique – Opinion

Sommaire

Méthodologie d'enquête	P.3
Le rapport des Français à la nourriture en cas de tristesse ou déprime	P.5
Les plats « réconfortants » favoris des Français	P.7
Principaux enseignements	P.12



Méthodologie d'enquête



Enquête réalisée **en ligne** du **4** au **5 janvier** 2018.



Échantillon de **1 031** personnes représentatif des Français âgés de 18 ans et plus.



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



Aide à la lecture des résultats détaillés :

- Les chiffres présentés sont exprimés en pourcentage.
- Les chiffres en italique/en encadré sont ceux qui apparaissent significativement au-dessus de la moyenne.

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

Note de lecture : dans le cas d'un échantillon de 1000 personnes, si le pourcentage mesuré est de 10%, la marge d'erreur est égale à 1,8. Il y a donc 95% de chance que le pourcentage réel soit compris entre 8,2% et 11,8% (plus ou moins 1,8 points).

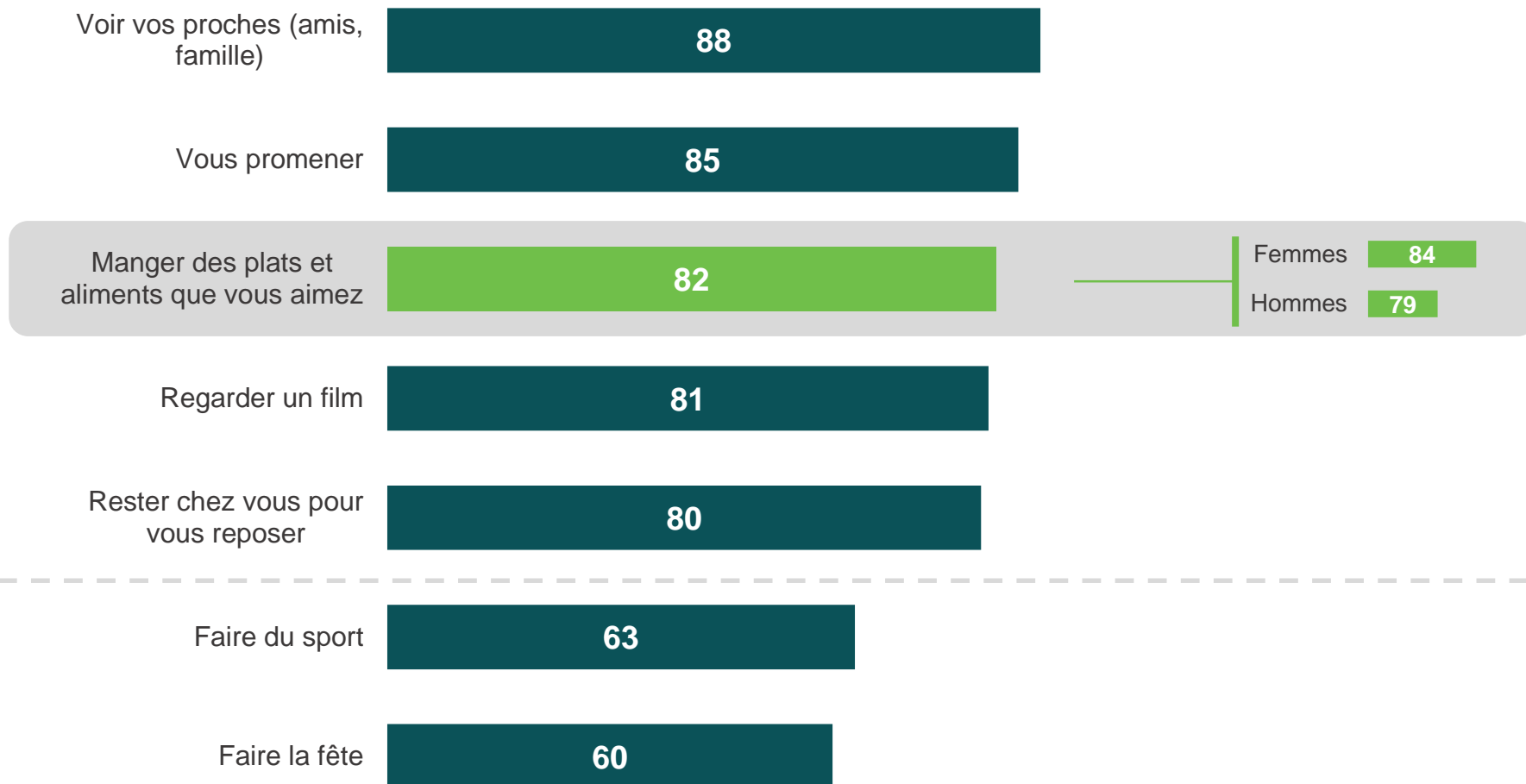
Le rapport des Français à la nourriture en cas de tristesse ou déprime



Manger leurs plats et aliments préférés fait partie des activités qui réconfortent le plus les Français quand ils se sentent tristes ou déprimés, au même titre que le fait de voir ses proches, se promener ou tout simplement se reposer

Diriez-vous que chacune des activités suivantes vous réconforte ou non lorsque vous vous sentez triste ou déprimé(e) ?

- À tous, en % de réponses « Oui » -



Les plats « réconfortants » favoris des Français



Coloré, chaud et simple, telles sont les principales caractéristiques d'un plat réconfortant pour les Français

Pour vous, un plat réconfortant est plutôt un plat... ?

- À tous, en % -



Le chocolat est de loin le premier aliment que les Français ont le plus envie de consommer lorsqu'ils se sentent tristes ou déprimés

Et parmi les ingrédients/produits suivants, quels sont ceux que vous avez le plus envie de consommer lorsque vous vous sentez triste ou déprimé(e) ? 3 réponses possibles, selon une liste proposée

- À tous, en % -

TOP 3 des aliments de réconfort



Le chocolat

54%

58% chez les femmes
58% chez les plus de 55 ans



Les pâtisseries

39%

43% chez les femmes
45% chez les 18-34 ans



Le fromage

29%

32% chez les femmes
36% chez les 35-54 ans

22%

Les chips/
biscuits apéritifs

22%

Les fruits

21%

La charcuterie

18%

Les biscuits

17%

L'alcool

16%

Les bonbons

8%

Le soda

24% chez les hommes

Pizzas, hamburger et pâtes à la carbonara sont les trois plats « réconfortants » préférés des Français

Et parmi les **plats** suivants, quels sont ceux que vous avez le plus envie de consommer lorsque vous vous sentez triste ou déprimé(e) ? 3 réponses possibles, selon une liste proposée

- À tous, en % -

TOP 3 des plats de réconfort



Une pizza

34%

43% chez les 18-34 ans

38% chez les 35-54 ans



Un hamburger avec des frites

28%

33% chez les femmes

47% chez les 18-34 ans



Des pâtes à la carbonara

25%

28% chez les 35-54 ans



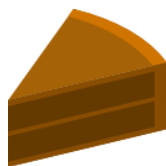
19% chez les femmes

Le fondant au chocolat, la crêpe ou encore la crème glacée, sont les trois desserts réconfortants les plus choisis par les Français

Et parmi les **desserts** suivants, quels sont ceux que vous avez le plus envie de consommer lorsque vous vous sentez triste ou déprimé(e) ? 3 réponses possibles, selon une liste proposée

- À tous, en % -

TOP 3 des desserts de réconfort



Un fondant au chocolat

36%

41% chez les femmes
44% chez les 18-34 ans
41% chez les 35-54 ans



Une crêpe

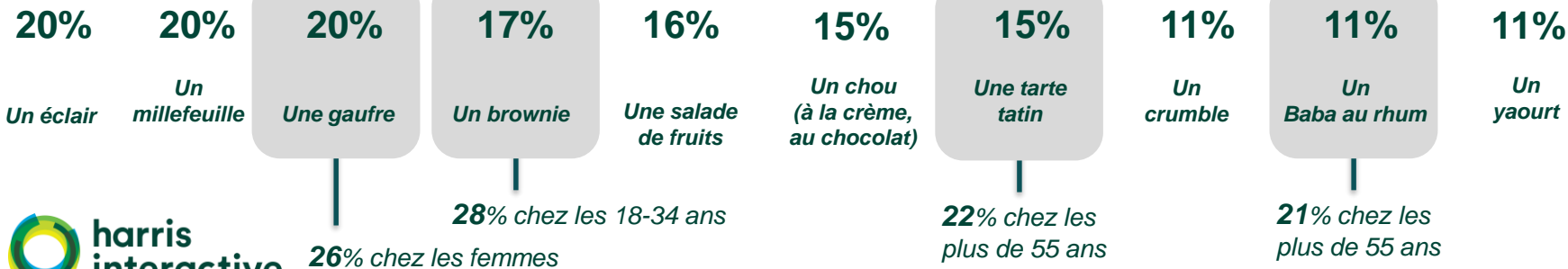
31%

36% chez les femmes
36% chez les 18-34 ans



Une crème glacée

25%



Principaux enseignements



Les Français et la nourriture réconfortante – Principaux enseignements 1/2

Les Français et la nourriture « réconfortante »

Lorsqu'il leur arrive de se sentir tristes ou déprimés, plus de 8 Français sur 10 affirment être réconfortés par la consommation d'aliments et de plats qu'ils aiment manger.

- A un niveau proche du recours à la nourriture, les autres activités qui les réconfortent le plus consistent à voir leurs proches (88%), se promener (85%), regarder un film (81%), rester chez soi pour se reposer (80%), et bien entendu manger des plats et aliments qu'ils apprécient (82%). Les activités qui poussent à sortir de chez soi comme faire du sport ou faire la fête sont moins répandues mais restent assimilées à quelque chose de réconfortant pour plus de 6 Français sur 10 (respectivement 63% et 60%).
- La propension à se tourner vers une nourriture réconfortante se trouve plus répandue encore auprès des femmes : 84% estiment que manger leurs plats ou aliments favoris dans ce genre de situation les réconforte, contre 79% des hommes.

Coloré, chaud et simple, telles sont les principales caractéristiques d'un plat « réconfortant » pour les Français

- Appelés à décrire les caractéristiques de leur plat « réconfortant » idéal, 87% des Français estiment qu'il doit être coloré (contre 13% unicolore), 86% chaud (contre 14% froid) et 70% qu'il doit être simple (contre 30% élaboré).
- Les Français sont en revanche plus partagés entre le sucré (56%) et le salé (44%), avec une préférence plus marquée pour le sucré chez les plus jeunes (61% des 18-34 ans estiment qu'un plat réconfortant est plutôt un plat sucré).
- Le choix entre plat sain (53%) ou calorique (47%) partage également les Français. Si les plus âgés se montrent plus enclins à opter pour une recette saine (73% chez les plus de 55 ans), les plus jeunes choisissent davantage l'option calorique (64% des 18-34 ans).

Les Français et la nourriture réconfortante – Principaux enseignements 2/2

Le chocolat est de loin le premier aliment que les Français ont le plus envie de consommer lorsqu'ils se sentent tristes ou déprimés

- 54% des Français indiquent que c'est le chocolat qu'ils ont le plus envie de consommer lorsqu'ils se sentent tristes ou déprimés (et même 58% des femmes), devant les pâtisseries (39% et 43% chez les femmes) et le fromage (29%). Notons que les hommes se déclarent plus portés sur la consommation d'alcool que la moyenne dans cette situation (24% des hommes indiquent que c'est un des produits qu'ils ont le plus envie de consommer contre 17% pour l'ensemble des Français).

Pizzas, hamburgers et pâtes à la carbonara sont les trois plats « réconfortants » préférés des Français

- En termes de plats, la pizza (34%), le hamburger avec frites (28%) et les pâtes à la carbonara (25%) sont les trois mets que les Français ont le plus envie de consommer lorsqu'ils se sentent tristes ou déprimés. Notons que les jeunes citent davantage que la moyenne les pizzas et les hamburgers et que les hommes montrent une appétence un peu plus forte pour les recettes dites « traditionnelles » tels que le bœuf bourguignon, la blanquette de veau, le pot-au-feu ou le hachis parmentier. Les femmes apparaissent à l'inverse plus attirées par la formule consistant en un petit déjeuner ou des tartines à la place du diner (19% contre 14% pour l'ensemble des Français).

Le fondant au chocolat, la crêpe et la crème glacée sont les trois desserts les plus choisis par les Français

- 36% des Français optent pour un fondant au chocolat comme dessert de réconfort (et même 41% chez les femmes et 44% chez les plus jeunes), 31% pour une crêpe et 25% une crème glacée. La gaufre obtient plus de faveur auprès des femmes (26% vs 20% auprès des Français). La tarte tatin et le baba au rhum ont davantage de succès auprès des personnes âgées : 22% des plus de 55 ans choisissent la tarte tatin (contre 15% pour l'ensemble des Français), 21% le baba au rhum (vs 11%). Par ailleurs, le brownie est plébiscité par les plus jeunes : 28% des 18-34 ans en font un de leurs desserts de réconfort favori (contre 17%).

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



[Facebook](https://www.facebook.com/harrisinteractive)



[Twitter](https://twitter.com/harrisinteractive)



[LinkedIn](https://www.linkedin.com/company/harrisinteractive)

Contacts Harris Interactive en France :

Jean-Daniel Lévy – Directeur du Département Politique & Opinion - 01 44 87 60 30 - jdlevy@harrisinteractive.fr

Laurence Lavernhe – Responsable de la communication - 01 44 87 60 94 - 01 44 87 60 30 - llavernhe@harrisinteractive.fr

ahead of what's next