

## Sondage Episto pour Cultures Sucre

*Quels sont les critères importants pour « bien manger » ? Quelle place pour le fait-maison ? Quelle importance le plaisir a-t-il dans l'alimentation ?*

*EPISTO, institut de sondages spécialiste des réseaux sociaux, a questionné les Français pour Cultures Sucre, sur leur approche de l'alimentation et leurs habitudes en la matière.*

### Méthodologie

Le questionnaire a été adressé à une cible « jeune » et « senior » sur les réseaux sociaux (Instagram, Facebook) en utilisant un mode conversationnel.

- 1<sup>e</sup> vague réalisée du 1<sup>er</sup> au 6 octobre sur un panel de 612 « jeunes » âgés entre 15 et 25 ans, recrutés à 92 % via Instagram. 48 % de l'échantillon sont des hommes, 46 % des femmes, 6 % se définissent comme « Autre ». 33 % des répondants sont âgés entre 15 et 17 ans, 33 % ont entre 18 et 20 ans, 34 % ont entre 21 et 25 ans ;
- 2<sup>e</sup> vague lancée du 18 au 22 novembre sur un panel de 500 « seniors » âgés entre 50 et 65 ans. 51 % de l'échantillon sont des hommes, 49 % sont des femmes. 33 % des répondants ont entre 51 et 55 ans, 33 % ont entre 56 et 60 ans, 34 % ont entre 61 et 65 ans. Le recrutement des répondants « seniors » a été fait à 100 % via Facebook.

### ❖ Niveau goût, vous êtes plutôt salé ou sucré ?

#### Seniors :

- 35 % des seniors préfèrent manger salé
- 23 % environ des seniors préfèrent manger sucré
- 43 % des seniors n'ont pas de préférence

#### Jeunes :

- 40 % des jeunes préfèrent manger salé
- 29 % environ des jeunes préfèrent manger sucré
- 31 % des jeunes n'ont pas de préférence

❖ **Selon vous, quels seraient les critères importants pour "bien manger" ?**  
(4 réponses maximum)

Seniors :



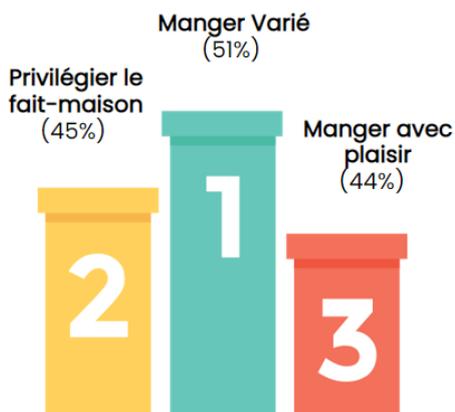
4

Privilégier le local et respecter les saisons  
(40%)

5

Manger des aliments "sains" (fruits, légumes, légumineuses...)  
(34%)

Jeunes :



4

Ecouter sa faim  
(43%)

5

Adapter sa consommation à son mode de vie et son activité physique  
(40%)

❖ **Êtes-vous d'accord avec cette affirmation : « Le plaisir a une place importante dans mon alimentation » ?**

→ 99 % des seniors (dont 76 % sont tout à fait d'accord avec cette affirmation), et 96 % des jeunes (dont 74% sont tout à fait d'accord avec cette affirmation) affirment que le plaisir a une place importante dans leur alimentation

❖ **La qualité nutritionnelle des produits est-elle une préoccupation pour vous ?**

→ Oui, pour 78 % des seniors, dont 36 % la place comme une priorité, et oui chez 73 % des jeunes, dont 27 % la place comme une priorité

## ❖ Si oui, comment vous renseignez-vous sur la qualité nutritionnelle des produits ?

(2 réponses possibles)

### Seniors :

- 58 % des seniors regardent la composition des aliments qu'ils achètent
- 45 % des seniors considèrent avoir reçu les principaux repères de leurs cercles familiaux et/ou éducatifs
- 17 % des seniors suivent les conseils de diététiciens et autres professionnels de santé

### Jeunes :

- 64 % des jeunes regardent la composition des aliments qu'ils achètent
- 43 % des jeunes regardent le Nutri-Score inscrit sur le produit
- 31 % des jeunes considèrent avoir reçu les principaux repères de leurs cercles familiaux et/ou éducatifs

## ❖ Pour vous, est-il important de manger du "fait-maison" (cuisiné soi-même ou par un tiers) ?

- 97 % des seniors et 90 % des jeunes considèrent qu'il est important de manger du « fait-maison »

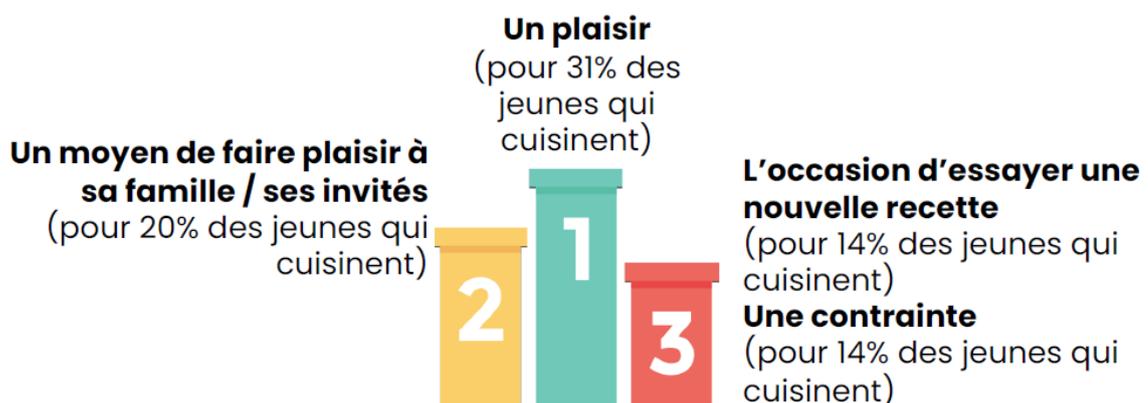
## ❖ À quelle fréquence cuisinez-vous ?

- 93 % des seniors cuisinent plusieurs fois par mois, dont 77 % plusieurs fois par semaine, et 82 % des jeunes cuisinent plusieurs fois par mois, dont 52 % plusieurs fois par semaine

## ❖ Cuisiner pour vous, c'est avant tout (une seule réponse possible) :



### Jeunes :



❖ **Et pour vous, dans la journée, manger sucré c'est d'abord** (*plusieurs réponses possibles*) :

Seniors :

- C'est un petit plaisir pour 56 % des seniors
- 35 % d'entre eux y voient également un rituel, au petit déjeuner, au café et/ou au dessert
- C'est un réconfort pour 24 % d'entre eux
- 22 % des seniors évitent néanmoins de manger trop sucré
- C'est un coup de boost pour la journée pour 15 % des seniors, et une forme de récompense pour 7 % d'entre eux

Jeunes :

- C'est un petit plaisir pour 69 % des jeunes
- Un réconfort pour 45 % d'entre eux
- C'est aussi un rituel, au petit déjeuner, au café et/ou au dessert pour 43 % des jeunes
- C'est un coup de boost pour la journée pour 32 % des jeunes, une forme de récompense pour 21 %
- 12 % des jeunes évitent néanmoins de manger trop sucré

❖ **Quel est votre dessert préféré** (*3 réponses dans l'ordre*) ?

1. Le top 3 des desserts préférés des seniors :



2. Le top 3 des desserts préférés des jeunes :



## ❖ Pour vous, qu'est-ce qu'un bon dessert ?

➔ Plusieurs tendances fortes et récurrentes émergent des verbatims :

- **Le goût pour des desserts « équilibrés »** : chez les seniors : « *Simple léger et savoureux* », « *Un bon dessert doit finir d'équilibrer le repas* », comme chez les jeunes : « *Quelque chose de doux et moelleux (...) juste parfaitement dosé entre la faim et le plaisir* »
- **L'appétence pour le fait-maison** : chez les seniors : « *Des bons produits frais et surtout fait maison* », « *Dessert fait par mes soins* », comme chez les jeunes : « *Un dessert fait maison convivial et fait avec envie* »
- **La recherche de plaisir, de convivialité** : chez les seniors : « *Le plaisir des yeux et le goût et quand c'est partagé c'est encore mieux* », « *Quelque chose qui reconforte* », comme chez les jeunes : « *Un dessert sain qui fait plaisir* »
- **La place de la famille dans la réalisation et le partage des desserts** : chez les seniors : « *Un dessert partagé en famille un dessert de qualité* », comme chez les jeunes : « *Un dessert qui te rappelle ton enfance, quelque chose qui vient te reconforter et qui te donne plaisir à manger* »

## ❖ Avez-vous un rituel sucré dans la journée ou dans la semaine qui vous fait vraiment plaisir ? Si oui, lequel ?

- ➔ Chez les jeunes, le goûter/ la pause après les cours, ou le week-end : « *Le milieu ou la fin de l'après-midi, une collation qui me permet de tenir jusqu'au dîner et de rester en forme jusqu'à la sortie de cours* »
- ➔ Chez les seniors, le morceau de chocolat après le repas et la pause thé/café : « *Le carré de chocolat le soir* », « *Une tasse de thé avec biscuits ou gâteau* »

## ❖ Cette affirmation vous correspond-elle ? « *J'aime finir le repas par une touche sucrée* »

- ➔ 64 % des seniors et 74 % des jeunes aiment finir leur repas par une touche sucrée

## ❖ Quel est votre plus beau souvenir sucré lié à l'enfance ? *(Question uniquement posée aux seniors)*

- ➔ Une tendance se dégage autour de la relation familiale avec la figure maternelle (mère et grand-mère) : « *La crème au chocolat de ma grand-mère* », « *le pain doré de ma maman* », « *les îles flottantes de ma tante quand elle venait chez mes parents le dimanche* ».