

Une enquête de l'Insee, publiée en octobre 2012, révèle les évolutions des modes de consommation des Français. Malgré le grignotage et l'augmentation des plats préparés dans leur alimentation, ils restent attachés aux trois repas traditionnels, synonymes de convivialité.

D'après une enquête de l'Insee publiée en octobre 2012, les Français consacrent plus de temps à leur alimentation en 2010 qu'en 1986 mais ils passent aussi moins de temps en cuisine. Si leur attachement aux trois repas traditionnels reste d'actualité, ils privilégient les plats préparés aux produits frais et grignotent entre les repas.

Depuis 1986, les habitudes alimentaires des Français ont changé. D'après une étude publiée par l'Insee en octobre 2012, un Français consacre en moyenne **2h22 par jour à son alimentation en 2010**, soit 13 minutes de plus qu'en 1986. Cette tendance s'accroît notamment autour de la quarantaine et chez les hommes, qui passent en moyenne plus de temps que les femmes à table.

Plus de plats préparés que de produits frais

Mais si les Français restent aujourd'hui plus longtemps attablés, ils passent aussi 18 minutes de moins en cuisine pour préparer leurs repas. Dans l'assiette, la proportion de plats préparés est ainsi plus élevée que celle des produits frais, quitte à se faire livrer son repas directement à domicile. Enfin, un cinquième du temps passé à manger l'est devant la télévision.

Les trois repas traditionnels perdurent

Il y a cependant une chose qui ne change pas. Les Français sont toujours attachés aux trois repas traditionnels par jour : il s'agit d'ailleurs d'une exception parmi les pays européens.

En contrepartie, les plages horaires sont légèrement décalées. Le petit-déjeuner, boudé par les plus jeunes, s'étale un peu plus dans la matinée malgré un pic très net autour de 8h. Le soir, les Français dînent plus tard, après 20 h en 2010 et 1 sur 4 devant la télévision. Seul le déjeuner reste à un horaire fixe : 13 h pour la moitié des Français. À noter que 60 % des cadres, des indépendants et des professions intermédiaires le sacrifient de temps en temps.

41% des jeunes grignotent

Même si les Français prennent leur repas régulièrement, ils sont encore nombreux à grignoter entre. Hors goûter et apéritif, ils sont 30% à le faire de temps en temps et 15% à le faire très souvent. Les jeunes sont encore plus concernés par le phénomène : 41% des moins de 25 ans grignotent parfois et 29% très souvent. À titre de comparaison, les seniors ne sont que 20% à se laisser parfois tenter.

Partager son repas reste agréable

Malgré ces changements dans leur alimentation, les Français restent majoritairement attachés aux repas pris en compagnie d'autres personnes de la famille ou extérieures à celle-ci. Les femmes et les seniors en tirent le plus de satisfaction, à l'inverse des jeunes qui les apprécient le moins.