

Le temps de l'alimentation en France

Thibaut de Saint Pol, Laboratoire de sociologie quantitative, Crest
Layla Ricroch, division Conditions de vie des ménages, Insee

En France, l'alimentation occupe chaque jour 2 h 22 en moyenne en 2010 dans nos emplois du temps.

Malgré les facilités croissantes pour manger à toute heure, le temps consacré à l'alimentation reste très concentré au moment des trois repas traditionnels. À 13 heures, la moitié des Français est en train de déjeuner. Entre les repas, 15 % des personnes déclarent grignoter très souvent ; c'est le cas de 29 % des jeunes. Un cinquième du temps passé à manger l'est devant la télévision, en très légère augmentation sur 24 ans. En moyenne, les repas sont considérés comme des moments aussi agréables que lire ou écouter de la musique. Les personnes les plus âgées les apprécient le plus et y consacrent le plus de temps. Les plus jeunes les apprécient moins, prennent moins souvent de petit déjeuner et mangent beaucoup plus fréquemment à l'extérieur de chez eux.

Au fil des décennies, les Français ont modifié leurs habitudes alimentaires : ils consomment moins de produits frais, davantage de plats préparés, se font plus souvent livrer leurs repas. Parallèlement, les établissements de restauration rapide se sont fortement développés, facilitant la prise de repas sur le pouce : au cours de la dernière décennie, c'est dans ce

secteur des services marchands aux particuliers que le nombre d'établissements a le plus augmenté.

Dans ce contexte, entre 1986 et 2010, le temps quotidien moyen consacré à faire la cuisine s'est réduit de 18 minutes en métropole, passant de 1 h 11 à 53 minutes : léger gain de temps pour les femmes qui restent en moyenne beaucoup plus souvent au fourneau. Mais le temps consacré à s'alimenter, lui, s'est plutôt légèrement accru : 2 h 22 par jour en moyenne en 2010, soit 13 minutes de plus qu'en 1986 (tableau 1). Le partage du temps entre alimentation à l'extérieur du domicile et chez soi est relativement inchangé : respectivement un quart et trois quarts.

En 2010, comme en 1986, les hommes passent un peu plus de temps à s'alimenter que les femmes, la différence se faisant sur les repas pris hors du domicile. En outre, le temps dédié à l'alimentation augmente à partir de la quarantaine : jusqu'à 2 h 34 par jour en moyenne pour les 60 ans et plus, contre 2 h 13 pour les moins de 40 ans (graphique 1). Ce sont les repas pris chez soi qui durent plus longtemps. Au contraire, le temps d'alimentation pris à l'extérieur est beaucoup plus important, en proportion, chez les plus jeunes (41 % du temps pour les moins de 25 ans) et décroît très régulièrement avec l'âge. Ces écarts existaient déjà en 1986 mais se sont renforcés.

L'attachement aux trois repas traditionnels demeure

Malgré les facilités croissantes pour s'alimenter à toute heure, le quotidien des Français reste rythmé par les trois repas traditionnels, pris

1 Durée moyenne consacrée à l'alimentation selon le sexe et le statut d'activité

	1986	1999	2010				
	Ensemble	Ensemble	Ensemble	Homme	Femme	En étude ou en emploi	Ni emploi ni étude
Temps quotidien consacré à l'alimentation	02:09	02:16	02:22	02:25	02:20	02:16	02:32
Alimentation à domicile :							
sans personne extérieure au ménage	01:27	01:30	01:35	01:34	01:35	01:20	01:55
avec personnes extérieures au ménage	00:11	00:15	00:13	00:12	00:14	00:13	00:13
Alimentation sur le lieu de travail	00:10	00:06	00:07	00:08	00:06	00:12	00:01
Alimentation hors domicile et travail :							
sans personne extérieure au ménage	00:21*	00:03	00:06	00:07	00:06	00:07	00:05
avec personnes extérieures au ménage		00:22	00:21	00:23	00:20	00:24	00:18
Proportion passée devant la télévision (en %)	16	17	19	19	20	24	18

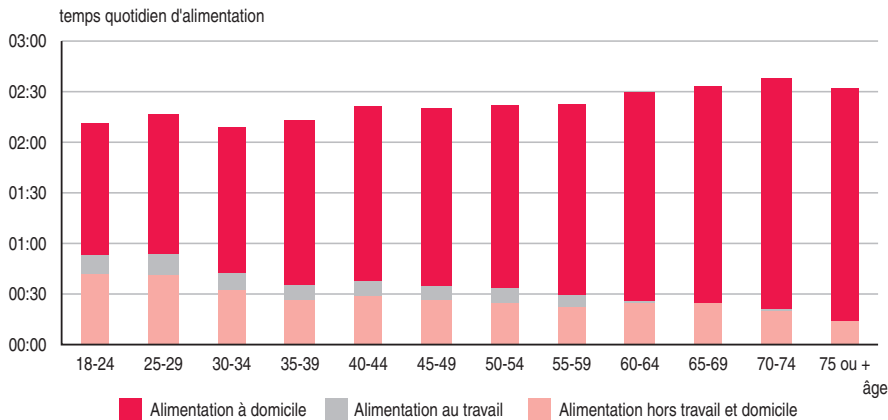
*Détail non disponible en 1986.

Lecture : en 2010, les adultes consacrent en moyenne 2 h 22 par jour à l'alimentation, dont 1 h 35 à domicile sans personne extérieure au ménage. Champ : personnes de 18 ans et plus en France métropolitaine.

Source : Insee, enquêtes Emploi du temps 1985-1986, 1998-1999 et 2009-2010.

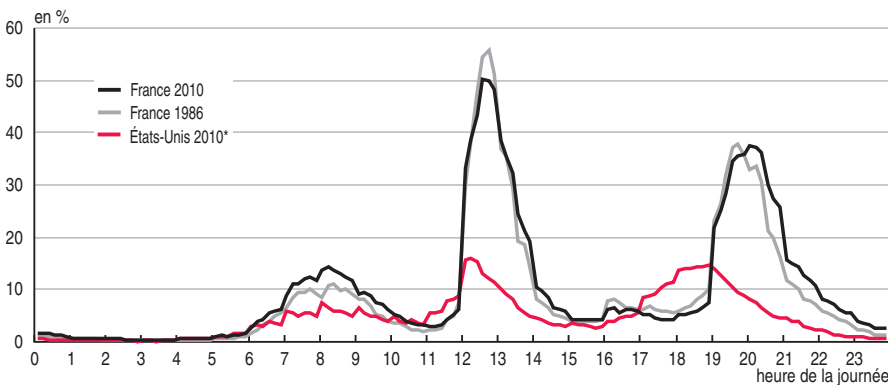
INSEE
PREMIERE

① La part d'alimentation en dehors du domicile diminue avec l'âge



Lecture : les moins de 25 ans consacrent en moyenne 2 h 11 par jour à l'alimentation, dont 42 minutes hors du domicile et du lieu de travail.
Champ : personnes de 18 ans et plus en France métropolitaine.
Source : Insee, enquête Emploi du temps 2009-2010.

② Répartition du temps alimentaire au cours de la journée en 1986 et 2010



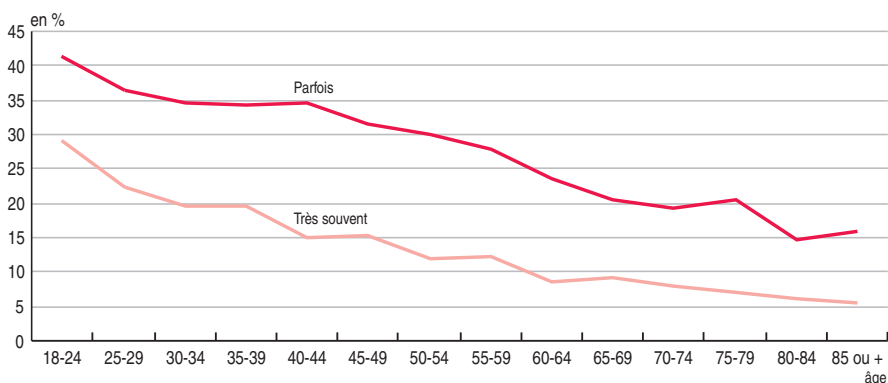
* Voir sources pour les spécificités de l'enquête américaine.

Lecture : à 13 heures, 48 % des Français mangent en 2010. Ils étaient 51 % en 1986.

Champ : personnes de 18 ans et plus en France métropolitaine.

Sources : Insee, enquêtes Emploi du temps 1985-1986 et 2009-2010 et Bureau of Labor Statistics, American Time Use Survey 2010.

③ Proportion de personnes déclarant grignoter parfois ou très souvent selon l'âge



Lecture : 29 % des personnes âgées de moins de 25 ans déclarent grignoter très souvent entre les repas.

Champ : personnes de 18 ans et plus en France métropolitaine.

Source : Insee, enquête Emploi du temps 2009-2010.

massivement aux mêmes plages horaires. Ainsi, à 13 heures, la moitié des Français est en train de déjeuner. Ce modèle persistant est très éloigné de celui des États-Unis, par exemple, où les habitants sont bien moins nombreux à manger aux

mêmes heures (graphique 2). À l'échelle européenne, également, Eurostat avait montré en 2004 que la France se distinguait particulièrement des autres pays par le synchronisme des repas de ses habitants.

En 24 ans, toutefois, les rythmes des repas se sont légèrement modifiés. Le petit déjeuner est le repas le moins synchronisé, mais son pic horaire, aux alentours de 8 heures hors week-end, s'est accentué. Celui du déjeuner, le plus synchronisé, est au contraire un peu moins marqué en 2010. Enfin, les dîners ont lieu un peu plus tard : auparavant un peu avant 20 heures, le pic s'est déplacé vers 20 h 15 et les dîners plus tardifs sont plus fréquents.

Par ailleurs, les Français mangent plus souvent seuls le matin qu'aux autres moments de la journée (49 % contre 23 % le midi et 19 % le soir). Les contraintes professionnelles sont une des raisons de cette situation : une personne en couple mange beaucoup moins souvent avec son conjoint le matin si elle a un emploi ou est étudiante (15 points d'écart avec les autres situations). L'effet du statut d'activité est en revanche beaucoup moins marqué le soir (8 points d'écart seulement).

Si le rituel des trois repas domine, il est malgré tout moins respecté par les jeunes, qui sont les moins nombreux à prendre un petit déjeuner : seuls 64 % des moins de 25 ans ont une prise alimentaire entre 5 heures et 11 heures contre 90 % des personnes de 50 ans et plus. Ces écarts selon l'âge reflètent en partie un effet de génération : il n'y avait que 20 points d'écart entre les moins de 25 ans et les plus de 50 ans en 1999 et seulement 8 points en 1986. Sauter parfois un repas ou déjeuner sur le pouce peut aussi être un moyen de libérer du temps pour les personnes qui travaillent : plus de 60 % des cadres, des indépendants et des professions intermédiaires déclarent sacrifier ainsi de temps en temps la pause déjeuner, c'est un peu moins souvent le cas pour les ouvriers (46 %).

29 % des jeunes grignotent très souvent entre les repas

Malgré le rituel prédominant des trois repas, 30 % des personnes interrogées déclarent grignoter à d'autres moments, hors goûter et apéritif, et 15 % déclarent même le faire très souvent. Les jeunes sont les premiers concernés : 41 % des moins de 25 ans déclarent grignoter parfois et 29 % très souvent, contre respectivement 20 % et 8 % parmi les plus de 60 ans (graphique 3). Les

ouvriers et les employés sont par ailleurs les plus nombreux à déclarer grignoter très souvent : respectivement 22 % et 20 % d'entre eux contre 9 % parmi les cadres.

Déstructuration des repas et risque d'obésité

Au cours des dernières décennies, la corpulence des Français a fortement augmenté, avec une accélération depuis les années 1990. En 2008, selon l'enquête Handicap-santé de l'Insee, 39 % des hommes et 24 % des femmes de plus de 18 ans sont en situation de surpoids en métropole (contre 31 % et 18 % en 1991). L'obésité (*définitions*) touche quant à elle 11 % des hommes et 13 % des femmes en 2008, soit une augmentation de plus de 5 points depuis 1991 pour chacun des deux sexes.

La source mobilisée dans cette étude, l'enquête Emploi du temps (*sources*), confirme le lien, au-delà de facteurs génétiques et de la nature des aliments consommés, entre rythme alimentaire et risque d'obésité. Le temps consacré à l'alimentation augmente bien sûr significativement le risque (*graphique 4*). Mais

le rythme alimentaire et l'excès de poids sont également liés : les personnes qui effectuent moins de trois prises alimentaires par jour sont plus souvent obèses que les autres, à autres caractéristiques ou comportements identiques. On retrouve ici l'importance de la régularité des repas pour notamment éviter les facteurs de prises de poids que sont les repas trop copieux et le grignotage.

Enfin, l'importance du temps alimentaire passé devant un écran, télévision ou ordinateur, augmente le risque d'obésité. Mais c'est le cas plus généralement du temps quotidien passé devant un écran, qui est un indicateur de sédentarité.

On prend un peu plus souvent ses repas devant la télévision

En 2010, 19 % du temps consacré à l'alimentation est passé devant la télévision. C'est 3 points de plus qu'en 1986. Une personne sur dix regarde la télévision en mangeant le matin, une sur cinq le midi et une sur quatre le soir.

Les personnes seules consacrent 22 % de leur temps de repas devant le petit écran, contre 16 % des couples avec

enfant. Au moment du dîner, elles sont 36 % devant la télévision (20 % des couples avec enfant). La pratique diminue quand le niveau de vie augmente : les personnes les plus modestes (1^{er} décile de niveau de vie) passent 21 % de leur temps de repas devant la télévision, les personnes les plus aisées (dernier décile) en passent 15 %.

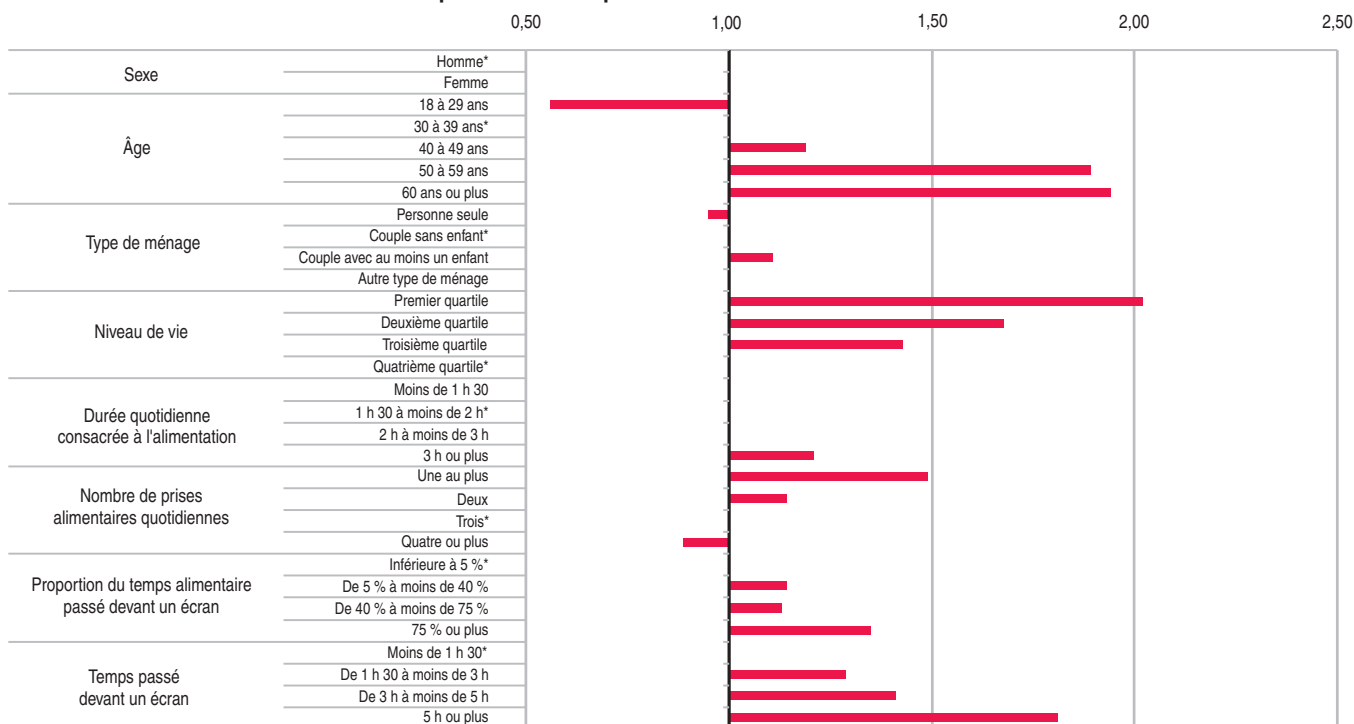
À l'inverse, les personnes les plus aisées passent plus de temps de repas en compagnie de personnes extérieures : 38 minutes par jour en moyenne, contre 25 minutes pour les plus modestes.

Les repas partagés restent les plus agréables

Sans surprise, le repas constitue pour les Français un des moments les plus agréables, moins que jouer, regarder un spectacle ou se promener, mais quasiment autant que lire ou écouter de la musique. Les repas pris en compagnie sont les plus appréciés, les femmes étant encore plus sensibles à ce facteur.

Ce sont les plus jeunes qui apprécient le moins ces temps de la journée. Au contraire, les plus âgés en tirent le plus

④ Effet des variables sociales et temporelles sur la probabilité d'être obèse



* Situation de référence.

Note : les résultats sont issus d'une régression logistique du fait d'être obèse (*définitions*). Les temps indiqués sont ceux observés pendant une journée de l'enquête.

Lecture : entre une personne qui consacre de 1 h 30 à moins de 2 h à l'alimentation (situation de référence) et une personne qui y consacre 3 h ou plus, le rapport entre le risque d'être obèse et celui de ne pas l'être (*odds ratio*) est multiplié par 1,2.

Champ : personnes de 18 ans et plus en France métropolitaine.

Source : Insee, enquête Emploi du temps 2009-2010.

de satisfaction et, on l'a évoqué, y consacrant un temps plus important. Parmi les catégories sociales, les cadres et les professions intellectuelles supérieures jugent moins favorablement ce moment, à l'inverse des employés et des ouvriers.

Sources

L'enquête Emploi du temps 2010 a été réalisée par l'Insee de septembre 2009 à septembre 2010.

En métropole, 15 046 personnes de 18 ans et plus ont rempli un ou deux carnets, soit 25 551 carnets. Elles décrivent leurs activités selon un pas de 10 minutes pendant une journée entière (jour de semaine et/ou jour de week-end). L'enquête a également été réalisée pour la première fois à la Réunion (*encadré*) ; 1 146 carnets ont été remplis.

Par ailleurs, entre mars 2010 et septembre 2010, un sous-échantillon des répondants a donné, en même temps que le descriptif détaillé de sa journée par tranche de 10

minutes, une appréciation de chaque moment passé sur une échelle de -3 à +3. 1 430 personnes de 18 ans ou plus ont rempli un ou deux carnets, soit 2 484 carnets.

Lorsque l'enquêté réalisait plusieurs activités en même temps, par exemple manger en regardant la télévision, l'une devait être choisie comme activité principale et l'autre comme activité secondaire. Dans le cadre de cette étude, tous les temps d'alimentation sont pris en compte, qu'ils aient été déclarés comme activité principale ou secondaire. Ce second cas est toutefois peu fréquent (6 % des temps d'alimentation), le temps consacré à l'alimentation étant de 2 h 14 en ne prenant en compte que les activités principales. À noter qu'une personne peut faire une pause grignotage en activité principale ou prendre un repas à titre secondaire, en travaillant à titre principal par exemple. Le grignotage est appréhendé à travers une question spécifique.

Dans l'enquête Emploi du temps américaine, réalisée en 2010 par le Bureau of Labor Statistics, les enquêtés ne peuvent déclarer que leurs activités principales. Mais les écarts de profil horaire entre les deux pays ne peuvent seulement

s'expliquer par la non prise en compte de l'alimentation en activité secondaire aux États-Unis.

Si l'enquête permet de décrire de manière très détaillée les rythmes alimentaires, les épisodes de moins de 10 minutes sont mal appréhendés dans le carnet journalier, ce qui est une difficulté pour saisir les pratiques de grignotage. De même, si les comparaisons avec l'enquête de 1986 sont possibles, le passage du pas du carnet de 5 à 10 minutes après 1986 peut conduire à sous-estimer les épisodes les plus courts en 1999 et 2010. Enfin, certaines informations, comme le fait de déclarer grignoter entre les repas, ne sont disponibles que pour la dernière enquête.

Définitions

Obésité : selon la définition retenue par l'Organisation mondiale de la santé, elle correspond à un indice de masse corporelle (IMC) supérieur à 30, l'IMC étant le rapport entre le poids de la personne et le carré de sa taille. Le surpoids est défini quant à lui comme un IMC compris entre 25 et 30.

Bibliographie

- Caillavet F., Lecogne C. et Nichèle V., « La consommation alimentaire en France : des inégalités persistantes mais qui se réduisent », Cinquante ans de consommation en France, *Insee Références*, édition 2009.
- Nabli F. et Ricroch L., « Enquête Emploi du temps 2009-2010 », *Insee Résultats* n° 130 Société, juin 2012.
- Ricroch L., « Les moments agréables de la vie quotidienne : une question d'activités mais aussi de contexte », *Insee Première* n° 1378, novembre 2011.
- de Saint Pol T., « Le dîner des Français : un synchronisme alimentaire qui se maintient », *Économie et Statistique* n° 400, p. 45-69, mai 2007.
- de Saint Pol T., *Le Corps désirable. Hommes et femmes face à leur poids*, Paris, Presses Universitaires de France, 2010.
- Tavoularis G. et Mathé T., « Le modèle alimentaire français contribue à limiter le risque d'obésité », *Crédoc, Consommation et modes de vie* n° 232, septembre 2010.

Des repas plus courts à la Réunion

En 2010, la Réunion a participé pour la première fois à l'enquête Emploi du temps. Les horaires et surtout la durée des repas diffèrent de la métropole. Ses habitants consacrent en moyenne une demi-heure de moins par jour à l'alimentation. L'écart concerne principalement les repas les plus courants, c'est-à-dire ceux pris à domicile sans personne extérieure au ménage. Déjeuners, dîners et goûters, pour ceux qui les pratiquent, durent 10 minutes de moins (*tableau*).

Les Réunionnais sont proportionnellement aussi nombreux à prendre chaque type de repas. Les petits déjeuners durent autant qu'en métropole, mais les Réunionnais les prennent plus tôt, les journées de travail ou d'école démarrant en effet plus tôt qu'en métropole.

Horaires	France métropolitaine		Réunion	
	Proportion de personnes qui s'alimentent (%)	Durée des prises alimentaires (minutes)	Proportion de personnes qui s'alimentent (%)	Durée des prises alimentaires (minutes)
Entre 5 h et 11 h	82	31	82	29
Entre 11 h et 15 h	92	55	92	44
Entre 15 h et 18 h	21	43	19	29
Entre 18 h et minuit	92	60	92	43

Lecture : entre 5 h et 11 h, 82 % des Réunionnais ont au moins une prise alimentaire, de 29 minutes en moyenne.

Champ : personnes de 18 ans et plus en France métropolitaine et à la Réunion.

Source : Insee, enquête Emploi du temps 2009-2010.

⇒ Pour vous abonner aux avis de parution : <http://www.insee.fr/abonnements>

⇒ Pour vous abonner à INSEE PREMIÈRE :

- Par internet : <http://www.webcommerce.insee.fr/liste.php?idFamille=16>

- Par courrier : retourner ce bulletin à l'adresse ci-après ou par fax au (33) 03 22 97 31 73

INSEE/CNGP - B.P. 402 - 80004 Amiens CEDEX 1

OUI, je souhaite m'abonner à INSEE PREMIÈRE - Tarif 2012

Abonnement annuel : 82 € (France) 103 € (Étranger)

Nom ou raison sociale : _____ Activité : _____

Adresse : _____

Tél : _____

Ci-joint mon règlement en Euros par chèque à l'ordre de l'INSEE : _____ €.

Date : _____ Signature

www.insee.fr

Direction Générale :
18, Bd Adolphe-Pinard
75675 Paris cedex 14

Directeur de la publication :

Jean-Luc Tavernier

Rédacteur en chef :

E. Nauze-Fichet

Rédacteurs :

L. Bellin, J.-B. Champion,
A. Houllou-Garcia, C. Pfister

Maquette : S. Couturaud

Impression : Jouve

Code Sage IP121417

ISSN 0997 - 3192

© INSEE 2012



INSEE
INSTITUT NATIONAL
DE LA STATISTIQUE
ET DES ÉTUDES
ÉCONOMIQUES