

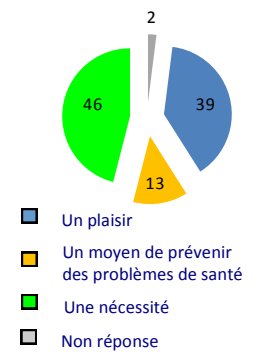
# Les pratiques alimentaires des Doubiens

## Quelle notion derrière l'acte de manger ?

Alors que les messages alliant santé et alimentation se sont multipliés, les Doubiens associent d'abord l'alimentation aux notions de nécessité (46%) et de plaisir (39%). La difficulté de faire la part des choses dans les diverses communications nutritionnelles est certainement à remettre en cause. Le niveau de revenu n'est pas un facteur discriminant. Les ménages, dont le budget est restreint, ne jugent pas plus que les autres

ménages l'acte de manger comme une nécessité. Cette appréciation semble avant tout culturelle. Elle varie surtout selon l'âge et le diplôme. Les retraités les moins diplômés font davantage le lien entre l'alimentation et l'idée de nécessité et de santé. Les plus jeunes ayant le plus de diplômes seront plus sensibles au plaisir qu'elle procure.

Pour vous, l'alimentation c'est d'abord :



## Equilibre alimentaire et repas familial

Pour examiner les connaissances des Doubiens en matière d'équilibre alimentaire, nous les avons soumis à un quizz. Ils en connaissent globalement les grands principes. Les 2/3 ont donné au moins 7 bonnes réponses sur 10. Par exemple, 91% pensent qu'il est nécessaire d'avoir une alimentation variée en quantité adaptée à son activité pour manger équilibré. Ce niveau d'information n'est cependant pas homogène. L'exactitude des réponses dépend de caractéristiques familiales. Les mieux avertis sont les jeunes parents. On peut l'expliquer par leur importante exposition aux messages alimentaires. Lors du suivi médical de l'enfant, les médecins délivrent beaucoup de conseils, et nombreux sont les messages véhiculés dans les publicités insérées dans les programmes jeunesse. Forts de ces connaissances, la plupart ont le sentiment d'avoir une alimentation équilibrée. Mais, 1 sur 10 pense ne pas en avoir une. Les plus concernés sont les ménages dont le niveau de revenu est inférieur à 1500 euros par mois

et ceux qui ont pour habitude d'être seul à table. En effet, 17% des Doubiens dont les ressources mensuelles ne dépassent pas 1500 euros déclarent ne pas manger équilibré contre 8% de ceux qui vivent avec davantage de moyens. C'est aussi le cas de 16% des ménages composé d'un seul adulte contre 8% des couples. Les Doubiens associent largement les repas familiaux à l'idée de « manger bien ». Quelles que soient leurs caractéristiques sociales et familiales, 86% estiment que prendre ses repas quotidiens en famille incite à manger équilibré. Le partage des repas et la convivialité ne sont pas seules en causes. Ils portent notamment une attention particulière aux menus, aux besoins alimentaires et aux goûts de chacun. Le repas familial a pour effet de donner envie de cuisiner, de chercher des menus ou encore de prendre le temps de préparer et de consommer les repas. Le repas en famille apparaît comme un vecteur du « manger bien ».

Part des ménages qui estiment que, pour avoir une alimentation équilibrée, il faut : (en %)

Prendre 3 repas par jour	89
Manger de la viande ou du poisson ou des œufs 1 à 2 fois par jour	53
Manger des fruits et légumes chaque jour	90
Manger de la viande rouge	30
Manger des féculents à chaque repas	57
Remplacer systématiquement la viande par un poisson	29
Manger au moins 3 produits laitiers par jour	65
Avoir une alimentation variée en quantité adaptée à mon activité	91
Faire un repas d'une durée de 20 minutes minimum	76
Manger bio	18

Note de lecture : les réponses en gras sont les éléments nécessaires à respecter.

**90%** des ménages pensent avoir une alimentation équilibrée

**86%** pensent que prendre ses repas quotidiens en famille incite à manger équilibré

## Observatoire de la famille

Selon le code de l'action sociale et des familles, l'Union Nationale et les Unions Départementales des Associations Familiales ont pour missions légales de représenter et de défendre les intérêts matériels et moraux des familles devant les pouvoirs publics. Elles apportent leur expertise en nommant des représentants des familles dans diverses instances instaurées par l'Etat, le département ou la commune. Pour étayer ses positions, l'UDAF du Doubs s'est dotée en 2005 d'un Observatoire de la famille dont l'un des objectifs est de réaliser chaque année une enquête auprès de la population. Ces études permettent de mieux connaître les besoins des familles et de proposer des mesures argumentées par des données objectives et quantifiées.

## Budget alimentaire des familles

Selon l'INSEE, l'alimentation est un poste de consommation nécessaire qui diminue au fur et à mesure que le pouvoir d'achat augmente. Après des années de progression, ce dernier diminue pour la première fois en 2007. La part consacrée à l'alimentation a cessé de décroître. Aussi, les 2/3 des Doubiens ont le sentiment de voir leurs dépenses alimentaires augmenter. Les plus sensibles sont les ménages avec enfant. Ils ne peuvent comprimer leur budget au-delà d'un certain seuil. De fait, les 2/3 des Doubiens ont pour objectif de maîtriser leur consommation. Si un grand nombre partage cette idée, les plus motivés sont ceux qui déclarent avoir des difficultés économiques pour se nourrir. Les stratégies développées sont nombreuses. 3 ou 4 co-existent, comme acheter des produits hard-discount (43%), cuisiner davantage (42%), limiter les trajets (39%) ou encore se priver de certains produits (31%). Mais si la fréquentation des hard-discount s'est démocratisée, ce sont les plus modestes qui s'y approvisionnent le plus (55% des CSP – contre 30% des CSP +). Ils n'hésitent pas non plus à se priver de certains produits (38% des CSP – contre 22% des CSP +). Les plus aisés ont plutôt pour réflexe de cuisiner davantage, de cultiver un jardin ou encore de limiter les déplacements. Les plus modestes modulent leur budget selon la qualité et la quantité des produits. En définitive, 1 Doubien sur 10 compte réellement chaque euro dépensé et 1 sur 10 compose son caddy à 5

euros près. Le reste de la population se divise entre des ménages attentifs qui ont encore une marge de manœuvre (31%) et des ménages qui ne font pas vraiment attention une fois au supermarché (42%). Ceux qui mesurent chacune de leurs dépenses sont surtout des ménages dont le budget mensuel est inférieur à 1500 euros et des retraités. 44% des ménages qui vivent avec moins de 1500 euros sont concernés contre 16% de ceux dont le budget est supérieur. 30% des retraités sont dans le même cas, contre 18% des actifs. Paradoxalement, ce ne sont pas les retraités qui rencontrent le plus de difficultés pour se nourrir convenablement. Ce sont les travailleurs pauvres, les ouvriers, les employés, les ménages composés d'un seul actif qui sont le plus confrontés à cette problématique. 1 Doubien sur 20 déclare souvent ne pas avoir les moyens financiers pour manger équilibré.

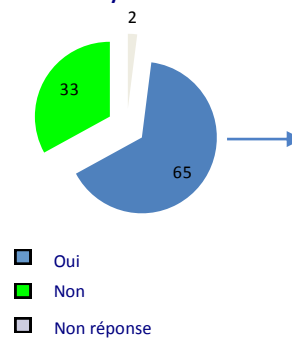
Enfin, nous avons interrogés la population du Doubs sur les comportements qu'ils adoptent ou adopteraient s'ils ne pouvaient pas se nourrir convenablement faute de moyens financiers. Deux types de stratégies sont envisagées : solliciter l'entourage ou se replier sur soi. Rares sont ceux qui s'adresseraient à des associations caritatives. Ce sont les plus jeunes, les actifs et les ménages avec enfant qui font ou feraient le plus appel à leurs connaissances. Les retraités et les ménages sans enfant ne font ou ne feraient appel à

personne. Le fait le plus marquant reste la différence entre intention et réalité. Ce sont ceux qui sont en souffrance aujourd'hui qui ont pour réflexe de ne pas demander d'aide.

**75% des ménages déclarent connaître le montant hebdomadaire de leurs dépenses alimentaires**

**69% pensent que la part du budget qu'ils consacrent à l'alimentation de leur foyer a augmenté au cours des 3 dernières années.**

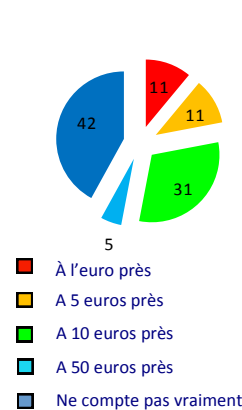
### Cherchez-vous à limiter les dépenses alimentaires de votre foyer ?



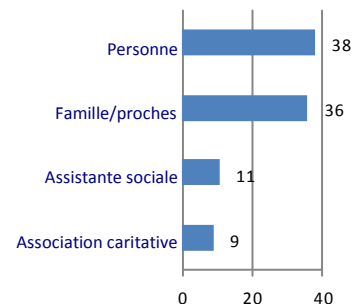
### Part des ménages qui développent les stratégies suivantes pour limiter leurs dépenses alimentaires : (en %)

Achète des produits hard discount	43
Cuisine davantage	42
Limite les trajets pour aller faire les courses	39
Cultive un potager	33
Change de gamme de produits	34
Se prive de certains produits	31
Achète moins de plats préparés	28

### Globalement, lorsque vous faites vos courses alimentaires c'est :



### En cas de difficultés financières vers qui vous tournez-vous ou vous tourneriez-vous pour avoir une aide alimentaire :



## Les repas, un moment familial

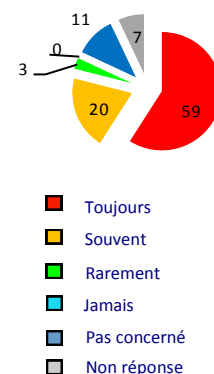
Les Doubiens privilégient les repas « fait maison » qu'ils soient pris à domicile ou non. A midi, plus de 5 adultes sur 10 déjeunent à leur domicile. Parmi les actifs, la moitié se restaure et 29% apportent leur « gamelle » au travail. Ce sont les enfants qui mangent le plus souvent en restauration collective. C'est le cas de près de la moitié d'entre eux. L'organisa-

tion familiale et professionnelle est certainement à mettre en cause. Mais globalement les habitués (adultes et enfants) semblent satisfaits de la qualité et des quantités servies.

Le repas du soir est quant à lui, un véritable moment de retrouvaille. Dans les foyers composés de deux personnes au moins, ils mangent la plupart du temps ensemble (79%), le

même menu (72%). Le partage d'un repas dans la convivialité est le maître mot. Rares sont ceux qui interagissent avec des personnes extérieures pendant les repas. La plupart met téléphone et mails de côté (82%). La télévision est plus présente. Mais elle est éteinte dans 57% des foyers. Si ce moment est principalement vécu comme un temps d'échanges (69%), d'ex-

### Généralement le soir, vous et les membres de votre foyer mangez :

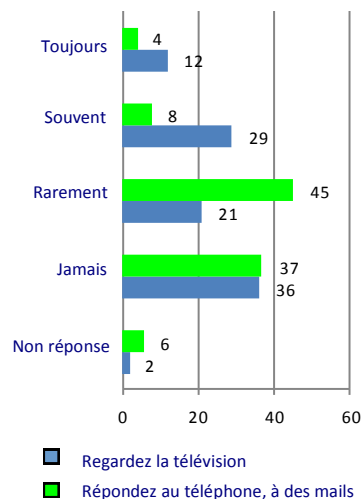


-pression (51%), il permet aussi selon les Doubiens, de respecter les principes du « manger bien » que ce soit en mangeant équilibré (52%) ou en prenant son temps (49%).

Pour autant, la composition des menus n'est pas un sujet que l'on traite en famille. Dans la plupart des foyers cette tâche est dévolue à une personne, la femme en particulier. Ce fonctionnement pourrait à l'avenir évoluer. Les jeunes générations traitent davantage cette question en famille. 29% des moins de 40 ans choisissent ensemble leurs menus de la semaine, contre 21% de l'ensemble des ménages. Les autres caractéristiques sociales et familiales n'ont pas d'impact sur cette

organisation. L'élaboration des repas est bien souvent la responsabilité d'un seul (86%). Dans 84% des couples, elle est aussi la mission des femmes. Les enfants en ont rarement la charge. Par contre, leur présence favorise la participation des hommes. Dans 35% des couples avec enfants à charge, la confection des repas est l'affaire de plusieurs personnes. A travers ces chiffres on peut supposer que le parent présent à l'heure des repas pallie à l'absence de l'autre. Ces effets de générations peuvent nous amener à imaginer, à terme, des modifications plus générales de comportements.

**Pendant les repas à la maison, vous et les membres de votre foyer : (en%)**



**Personnellement, ce qui est le plus important quand vous manger à la maison c'est (3 réponses possibles) : (en%)**

Manger en famille	69
Manger équilibré	52
Discuter en mangeant	51
Prendre le temps de manger	49
Manger au calme	30
Manger rapidement	3

## Les modes d'approvisionnement

Les Doubiens ne font pas spécifiquement leurs courses en famille. Le supermarché est le lieu qu'ils privilégient. 71% s'y rendent chaque semaine, 24% chaque mois. La moitié des ménages utilisent les commerces de proximité, les marchés. En revanche, ils s'y rendent moins fréquemment. Ils n'ont donc pas pour habitude de démultiplier les zones chalandises et le temps consacré. Si toutes les catégories de population se ravitaillent dans les circuits de grandes distributions, tel n'est pas le cas dans les marchés ou les commerces de

proximité. Ce sont surtout les retraités qui s'y rendent. Plusieurs facteurs peuvent expliquer ces particularités : ils sont plus souvent en quête de lien social, ils ont moins fréquemment une voiture pour se déplacer, ils recherchent davantage un service personnalisé, ils ont plus de temps pour se faire plaisir en mangeant, ils ne cherchent pas à limiter leur budget alimentaire... Enfin, Les ménages qui se fournissent dans les magasins bio ont pour principale caractéristique d'associer l'alimentation à la santé.

**A quelle fréquence faites-vous vos achats alimentaires dans les lieux de vente suivants ? (en%)**

	Une à plusieurs fois par			
	Semaine	Mois	An	Jamais
Grande et moyenne surface	71	24	2	3
Commerce de proximité/de quartier	29	25	15	31
Marché	10	18	26	46
Chez le producteur	4	13	20	63
Magasin bio	2	9	16	73

## Le choix des produits

Les Doubiens choisissent en premier lieu leurs denrées alimentaires, en tenant compte de leur prix, de la saison et de leur provenance. Soucieux de préserver leur pouvoir d'achat, le prix est au centre de leurs arbitrages. L'intérêt pour les produits de saisons renforce cette idée. Ils sont aussi très attachés à la provenance de leurs aliments. Ils lui accordent une certaine confiance. Les produits régionaux font d'ailleurs partie de leur caddy. L'actualité au moment de l'enquête a probablement accentué ce phénomène. En France éclatait le scandale dit « de la viande de cheval ». D'autres critères, même s'ils sont secondaires, in-

fluencent leurs choix. L'apparence, l'emballage, le label, la marque des produits transformés intéressent 2 ménages sur 10. Tout comme la provenance, ils constituent à leurs yeux, un gage de qualité. Globalement, ils recherchent des produits dont le prix leur semble raisonnable et en lesquels ils ont confiance.

### Circuits courts

Modes de commercialisation de produits agricoles qui s'exercent, soit par la vente directe du producteur au consommateur, soit par la vente indirecte, à condition qu'il n'y ait qu'un seul intermé-

diaire. Ils sont connus et utilisés par la moitié des Doubiens. Ils ont pour caractéristiques de ne pas spécifiquement limiter leurs dépenses alimentaires. Ce sont avant tout les ménages qui ont le plus gros pouvoir d'achat : ils attribuent une symbolique importante à l'acte de manger. Familiarisés avec ce mode de consommation, ils prévoient d'ailleurs d'augmenter la part de produits régionaux dans leur panier. Les raisons qui les poussent à consommer « local » sont plutôt liées à l'idée qu'ils se font de la qualité des produits. L'aspect environnemental ou relationnel avec le producteur n'est pas moteur de leur démarche. Ils cherchent

**97% des ménages achètent des produits alimentaires locaux (surtout des viandes et des laitages)**

**27% pensent en acheter plus à l'avenir**

**51% des ménages connaissent des circuits courts**

**50% des ménages ont déjà acheté des produits en circuits courts**

**4 principaux critères de choix des produits alimentaires transformés (en%)**

Prix	74
Provenance/origine	51
Saison	45
Goût	42
Label de qualité	23
Santé	22
Apparence/emballage	21
La marque	21
Praticité/prêt à cuisiner	10

surtout à travers ces réseaux à « bien manger ». D'ailleurs, si le prix est l'élément le plus important dans le choix des produits en général, ici il n'est que secondaire. Le frein à l'usage des circuits courts est le manque d'information sur les lieux de ventes. Par contre, l'espace/temps en est un autre. Si les Doubiens n'utilisent pas ces canaux c'est aussi pour éviter de passer trop de temps à faire leurs courses ou par l'absence de lieux de vente proches de leur domicile.

### L'autoconsommation

L'autoconsommation est importante dans le département. La moitié des Doubiens déclarent faire un jardin. Vivre en couple

ou dans une maison facilite cette pratique. Mais la principale motivation de ces adeptes est l'obtention de produits de qualité. Le prix n'est que secondaire. L'envie de « bien manger » est au centre de leurs préoccupations. Ce sont les « jardiniers » qui connaissent le mieux les réseaux de distribution en circuits courts et qui choisissent le plus souvent leurs fruits et légumes en tenant compte de la saison, la provenance et des labels de qualité. Le jardinage impacte le comportement d'achat des Doubiens et la conception de leur alimentation.

### 3 principales motivations des achats alimentaires en circuits courts (en%)

Qualité	64
Fraîcheur	52
Proximité	36
Confiance	27
Rémunération du producteur	25
Prix	18
Contact avec le producteur	14
Santé	13
Environnement	9

### 3 principales raisons de la non utilisation des circuits courts (en%)

Méconnaissance des lieux de vente	68
Préférence pour faire les courses au même endroit	30
Manque de temps	25
Pas de lieu de vente à proximité du domicile	19
Prix peu attractifs	12
Manque de choix des produits	4

**52% des ménages cultivent un jardin :**  
**77% pour avoir des produits de qualité**  
**43% pour avoir des produits à moindre coût**

### Informations alimentaires

Les Doubiens s'intéressent dans l'ensemble aux informations alimentaires inscrites sur les produits qu'ils consomment. Hormis la date limite de consommation, les 2/3 déclarent lire les étiquettes.

Les plus adeptes sont les plus âgés et les plus sensibles au respect de l'équilibre alimentaire.

Par contre, ils sont moins nombreux à estimer ces étiquettes compréhensibles (50%).

Les plus diplômés, les plus aisés, ne savent pas davantage décrypter ces éléments.

Le manque de motivation et le manque d'attention paraissent être les principaux obstacles à l'utilisation et la compréhension.

Pour autant, près des 2/3 admettent qu'elles influencent leurs achats. Le questionnaire ne permet pas de distinguer quel type d'information agit sur ce comportement mais il laisse penser que ce sont des informations nutritionnelles que les ménages cherchent.

Malgré les informations fournies sur nombre de produits, les Doubiens ont une certaine méconnaissance de ce qu'ils ont dans leur assiette. Plus de 8 ménages sur 10 ne savent pas

d'où viennent les denrées (conditions d'élevage, de production, localisation des matières premières).

En France, la recherche d'information s'accroît souvent dans les contextes de crise.

Les Français s'informent en priorité sur les questions alimentaires par le biais de la télévision. De fait, les sondés préfèrent être informés par des campagnes d'informations. Ils ont besoin d'éléments qu'ils n'ont pas nécessairement besoin de chercher.

Internet permet de compléter des données générales, mais seule la moitié des ménages connaissent le site internet manger/bouger. Ce sont les ménages avec enfants qui le connaissent le mieux.

Globalement les Doubiens s'intéressent à ce qu'ils mangent. Mais les plus sensibles à l'information sont ceux qui veillent à leur santé.

**65% des ménages lisent les étiquettes des produits autres que les dates de péremption**

**51% des ménages estiment que les étiquettes délivrent des informations compréhensibles**

**61% des ménages disent être influencés par les informations sur les étiquettes des produits alimentaires**

**17% des ménages connaissent le site internet [alimentation.gouv.fr](http://alimentation.gouv.fr)**

**46% des ménages connaissent le site internet [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)**

### Méthodologie

L'observatoire de la famille réalise ses études à partir de questionnaires qu'il élabore en tenant compte de l'expertise de services publics en lien avec les problématiques traitées. Pour chacune des enquêtes destinées à apporter un éclairage sur les comportements et attentes de l'ensemble de la population du département, 5000 questionnaires sont envoyés par voix postales à des ménages choisis de manière aléatoire dans les fichiers Média Poste. Ici 620 ménages ont répondu en mai 2013. L'échantillon n'a subi aucun redressement. Il possède quasiment les mêmes caractéristiques que la population mère (population du département au recensement INSEE de 2010) en terme d'âge et de catégorie-socio-professionnelle de la personne de référence.

Menée dans les 3 autres départements de Franc-Comté, l'Observatoire de la famille rend également disponibles des résultats à l'échelle de la région.

\*CSP - : Employé et ouvrier

\*\* CSP + : agriculteurs, chefs d'entreprise, cadres, professions intellectuelles supérieures, artisans.