

Les tendances alimentaires sous la loupe

Une initiative de Coop réalisée avec le soutien technique de la
Société Suisse de Nutrition



SGE Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
SSN Société Suisse de Nutrition
SSN Società Svizzera di Nutrizione

Sujet
« Manger rapidement et sainement »

juin 2009





Table des matières

1.	Exposé de la situation et objectifs du sondage.....	3
2.	Soutien technique de la Société Suisse de Nutrition	3
3.	Conception de l'étude	3
4.	Résultats.....	4
4.1	Que signifie « manger rapidement et sainement » pour les consommateurs suisses? 4	
4.2	« Manger rapidement et sainement »	5
4.2.1	Qu'est-ce que « manger rapidement et sainement » pour les consommateurs suisses?	5
4.2.2	« Manger rapidement et sainement »: qu'est-ce que « manger rapidement » et « manger sainement »?	6
4.2.3	« Manger rapidement et sainement »: est-ce possible?	7
4.3	A quelle fréquence et pour quelle raison les consommateurs suisses mangent-ils « rapidement » ?	8
4.4	Où les Suisses prennent-ils leurs repas?	9
4.5	Quand est-il important pour les Suisses que les repas soient rapides et sains?	11
4.6	Qu'est-ce qu'un repas rapide et sain pour les Suisses?	12
5.	Résumé des points principaux.....	13
6.	Informations complémentaires	14



1. Exposé de la situation et objectifs du sondage

Non contente d'être l'un des plus grands distributeurs suisses, Coop propose un assortiment complet de produits sous ses propres marques. A ce titre, il lui tient à cœur d'assumer pleinement ses responsabilités sociales. Coop encourage notamment la population suisse à adopter une alimentation variée et équilibrée. Elle souhaite encore intensifier les efforts accomplis en ce sens par l'adoption de mesures ciblées en faveur d'un mode de vie plus sain.

Parmi ces mesures figure désormais la réalisation, chaque trimestre, d'un sondage représentatif sur les habitudes et les tendances alimentaires des Suisses, l'objectif étant de communiquer ensuite sur des sujets d'actualité dans ce domaine. Le premier sondage a été effectué en février 2009 sur le thème « Manger sain: préférences, connaissances et comportements ». Les résultats ont clairement montré que la population suisse recherche avant tout des aliments ayant bon goût, mais qu'elle accorde également une attention particulière à la qualité des produits et à leurs bienfaits pour la santé. Le thème « Manger rapidement et sainement » a suscité un intérêt très vif.

C'est précisément le sujet traité dans la présente étude. Les consommateurs suisses ont en effet été invités à répondre à diverses questions: Qu'est-ce que vous comprenez par « manger sainement et rapidement »? Est-il possible de manger à la fois rapidement et sainement ?, etc., dans le but également de déterminer leurs besoins dans ce domaine.

Les résultats obtenus reflètent l'opinion des sondés, qui peut parfois diverger de leurs habitudes réelles. Ils fournissent toutefois une aide précieuse aux divers acteurs qui s'efforcent de promouvoir l'équilibre alimentaire en Suisse.

2. Soutien technique de la Société Suisse de Nutrition

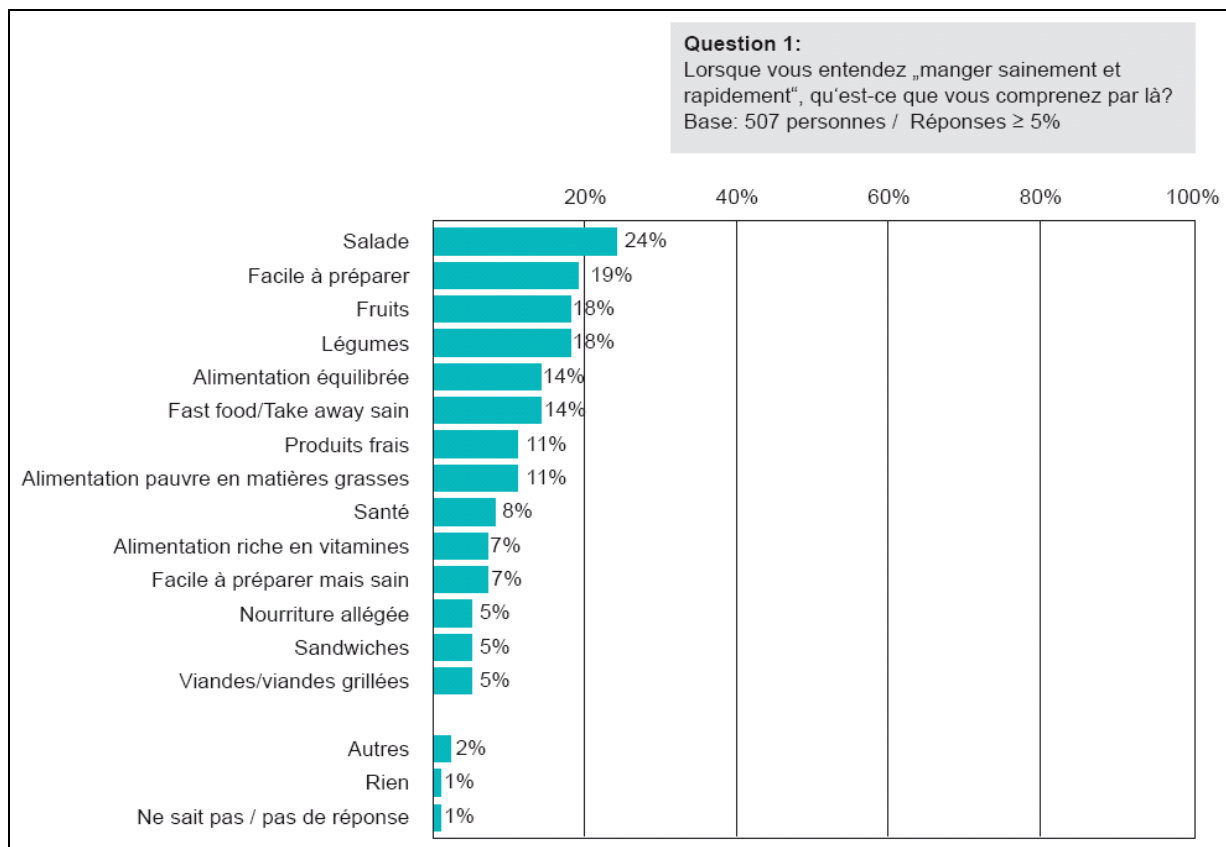
La Société Suisse de Nutrition (SSN) est la principale association nationale spécialisée dans la nutrition et le principal organe d'information reconnu dans ce domaine. Les résultats de l'étude fournissent à un grand nombre d'acteurs des bases solides pour promouvoir une alimentation saine.

3. Conception de l'étude

Les résultats de cette deuxième étude sur les tendances alimentaires reposent sur un sondage représentatif réalisé en Suisse alémanique et en Suisse romande auprès d'hommes et de femmes âgés de 15 à 74 ans, qui surfent sur Internet au moins une fois par semaine à titre privé. Le sondage a été effectué en ligne par l'institut d'études de marché LINK, qui a choisi les personnes cibles de manière aléatoire dans son panel Internet. Les résultats ont été analysés selon les critères suivants: région linguistique, sexe, âge, taille du ménage, profession et utilisation d'Internet et des services d'achat en ligne. L'évaluation porte sur les réponses fournies par 507 personnes au total.

4. Résultats

4.1 Que signifie « manger rapidement et sainement » pour les consommateurs suisses?



Les personnes interrogées ont été invitées à répondre à la question suivante: « Lorsque vous entendez « manger sainement et rapidement », qu'est-ce que vous comprenez par là ? ». Aucune réponse n'était suggérée. Les sondés pouvaient donner plusieurs réponses, qui ont toutes été répertoriées.

Les résultats sont les suivants: « salades » (24%), « repas rapide/pratique à préparer » (19%), « fruits » et « légumes » (18% chacun), « repas équilibré » (14%) et « repas rapide et sain à emporter » (14%). Moins de 11% des sondés ont donné d'autres réponses.

Les fruits sont davantage cités par les plus jeunes et les plus âgés (respectivement 23% et 21%) que par les générations intermédiaires (30-49 ans, 13%).

Les moins de 30 ans considèrent que « manger rapidement et sainement » signifie avant tout « manger équilibré » (21%), une réponse donnée par seulement 13% des 30-49 ans et 10% des plus de 49 ans.

On constate en outre des différences intéressantes entre les consommateurs alémaniques et romands:

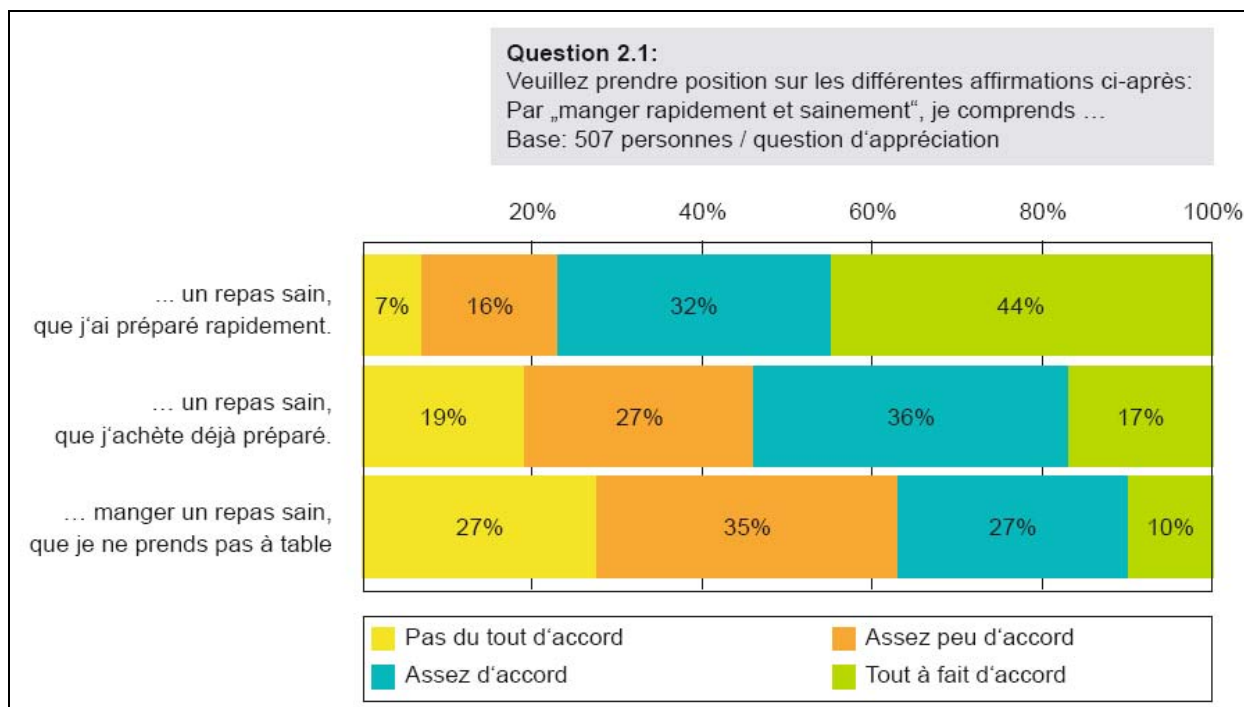
Seulement 15% des sondés de Suisse romande ont évoqué les salades, contre 26% des sondés de Suisse alémanique.

Par ailleurs, les consommateurs alémaniques mentionnent plus souvent une « alimentation riche en vitamines » (9%) que ne le font les consommateurs romands (2%).

4.2 « Manger rapidement et sainement »

Les questions ci-après (4.2.1 - 4.2.3) étaient assistées, c'est-à-dire que différentes réponses étaient suggérées. Le commentaire des résultats additionne les réponses positives (« Convient tout à fait » et « Convient assez bien »), d'une part, et les réponses négatives (« Ne convient pas tellement » et « Ne convient pas du tout »), d'autre part.

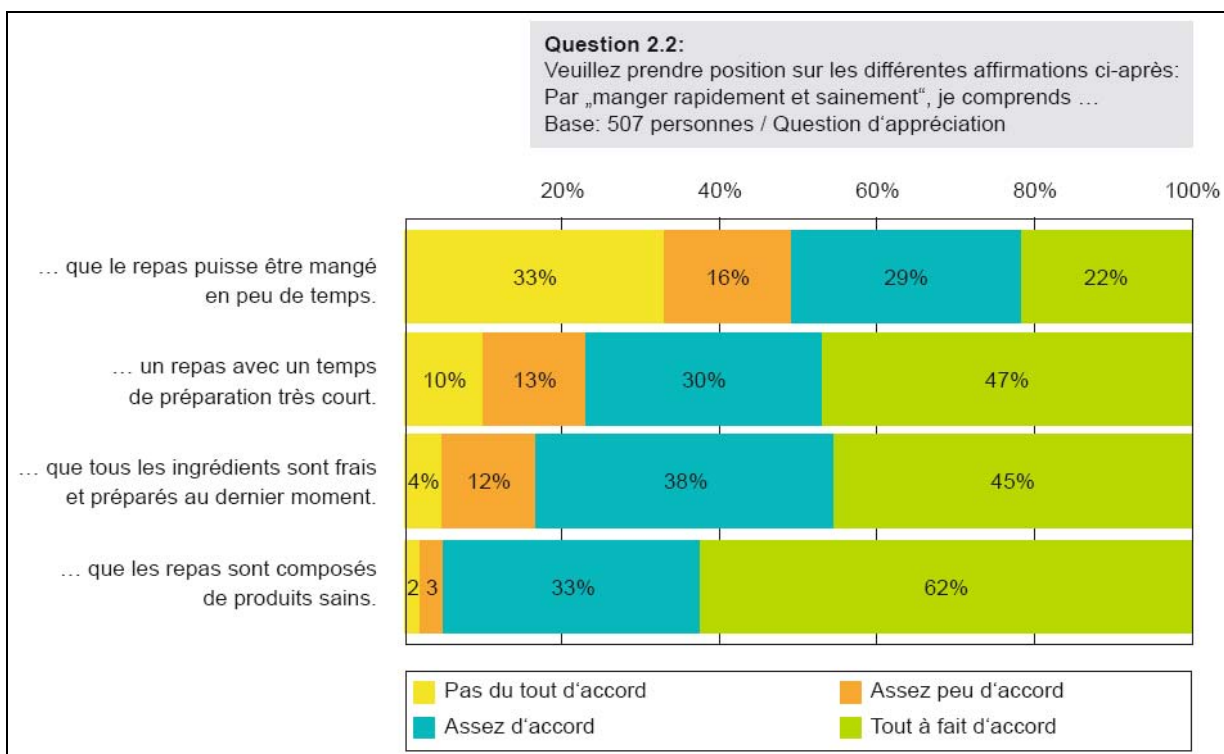
4.2.1 Qu'est-ce que « manger rapidement et sainement » pour les consommateurs suisses?



76% des consommateurs suisses associent le fait de « manger rapidement et sainement » à un repas sain et rapide à préparer. 53% à un repas sain qui n'est pas pris à table, et 37% à un repas sain acheté tout prêt.

Ce sont principalement les femmes (82%) et les consommateurs alémaniques (80%) qui mentionnent un repas sain et rapide à préparer. Par ailleurs, les 30-49 ans optent davantage pour un repas sain acheté tout prêt que les deux autres groupes d'âge (41% contre 38% et 30%).

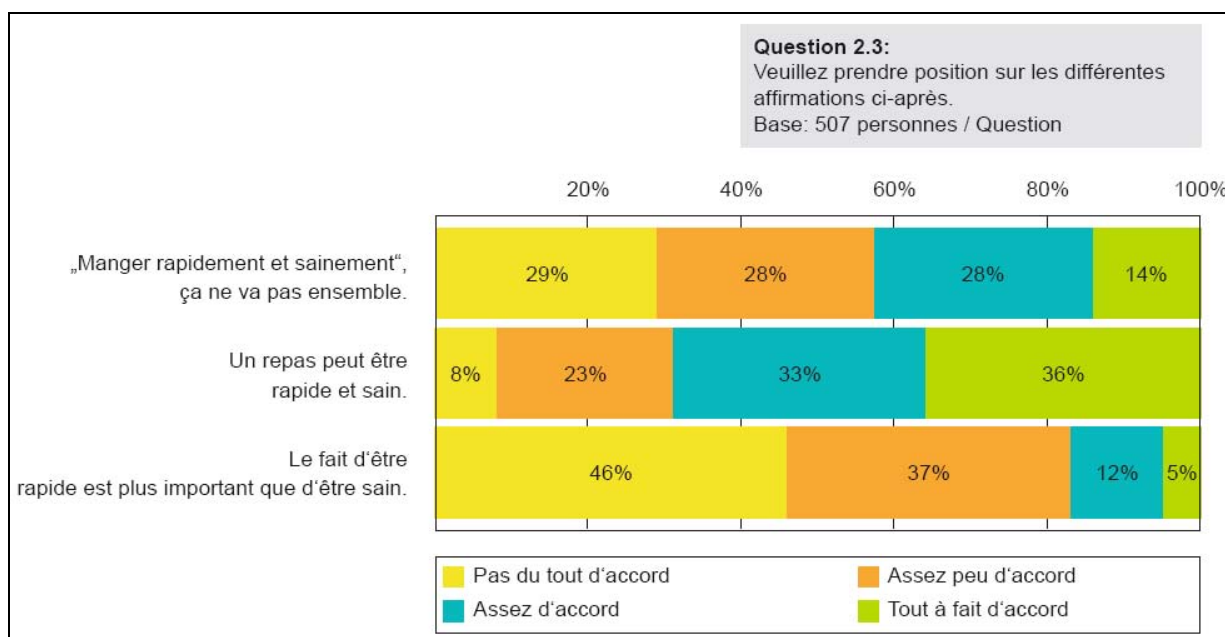
4.2.2 « Manger rapidement et sainement »: qu'est-ce que « manger rapidement » et « manger sainement »?



Par « **manger rapidement** », les personnes interrogées comprennent davantage un repas vite prêt (77%) qu'un repas pris en peu de temps (51%). Ce constat vaut surtout pour les consommateurs romands (70% contre 44% des consommateurs alémaniques).

Par « **manger sainement** », les sondés comprennent avant tout un repas composé de produits sains (94%) et des ingrédients frais (83%). La fraîcheur des ingrédients est mentionnée en majorité par les plus de 49 ans (89%) et les consommateurs alémaniques (89%).

4.2.3 « Manger rapidement et sainement » : est-ce possible?



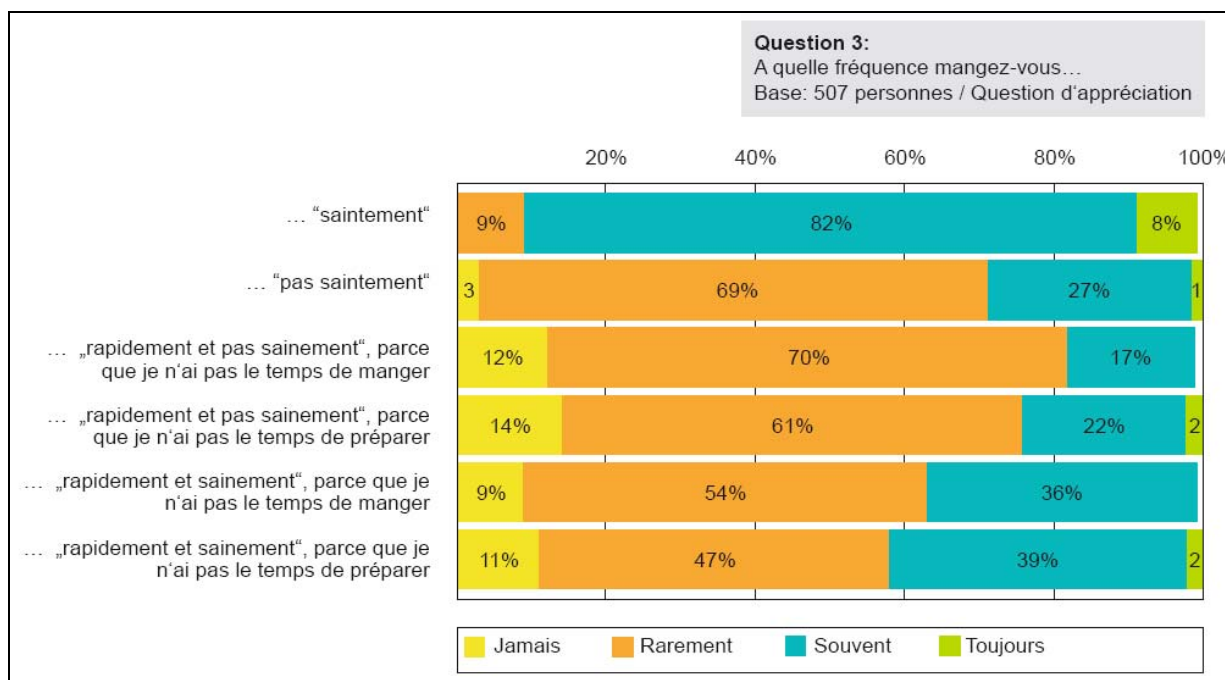
69% des personnes interrogées estiment qu'il est possible de manger « rapidement et sainement ». En revanche, 42% affirment que les repas ne peuvent pas être rapides et sains à la fois.

Cette réponse est principalement apportée par les plus de 49 ans (50%). Inversement, ce sont surtout les deux groupes d'âge de moins de 50 ans qui considèrent qu'une alimentation rapide et saine est possible (73% des sondés dans chacun des deux groupes).

Seulement 17% des personnes interrogées accordent plus d'importance à la rapidité des repas qu'à l'aspect « santé », ce constat valant davantage pour les hommes (18%) que pour les femmes (15%).

Ce sont principalement les personnes ayant indiqué à la question 4.3. qu'elles mangeaient « souvent » ou « toujours » « pas sainement » qui estiment que les repas doivent avant tout être rapides plutôt que sains (36% contre 17%). Néanmoins, la majorité des sondés de ce groupe accordent davantage d'importance à la dimension « santé » qu'à l'aspect « rapidité ».

4.3 A quelle fréquence et pour quelle raison les consommateurs suisses mangent-ils « rapidement » ?



Cette question était assistée, c'est-à-dire que différentes réponses étaient suggérées. Le commentaire des résultats cumule les réponses positives (« Toujours » et « Souvent »), d'une part, et les réponses négatives (« Rarement » et « Jamais »), d'autre part.

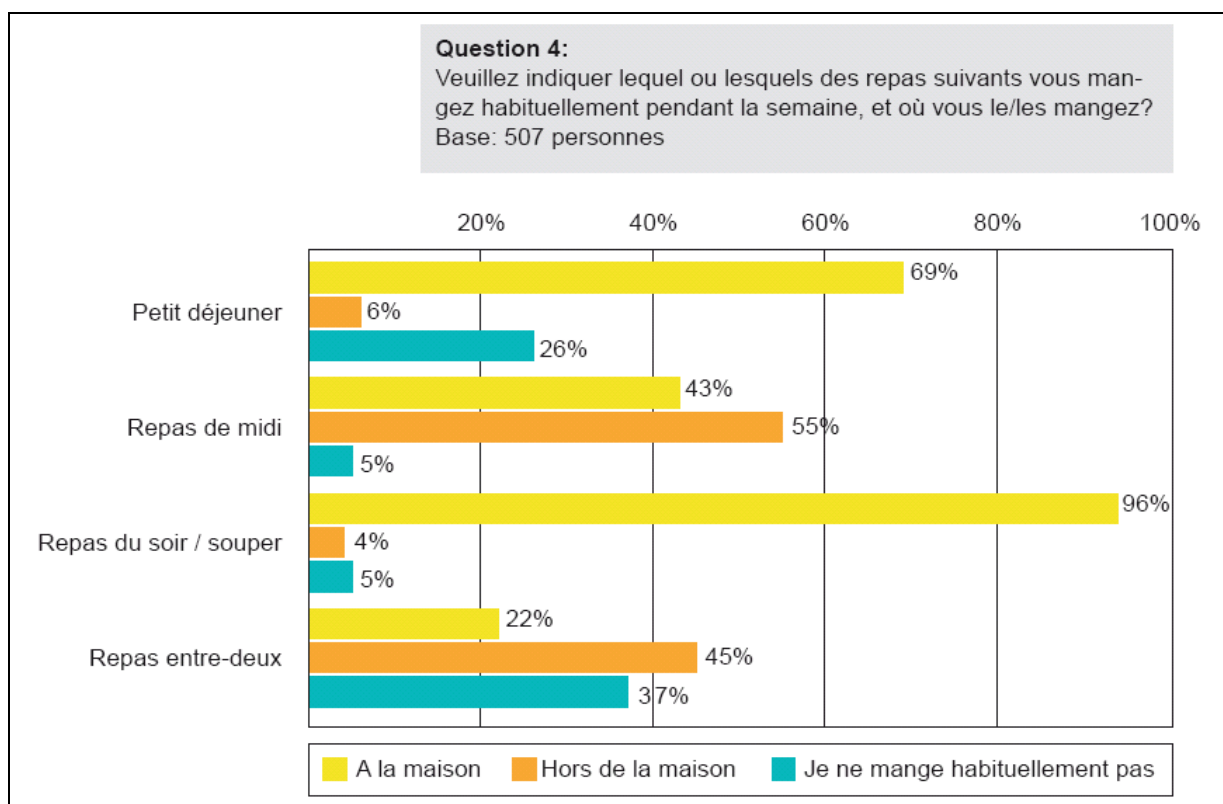
A la question « A quelle fréquence mangez-vous **sainement** ? », 90% des personnes interrogées ont répondu « souvent » ou « toujours ». Ces réponses ont été davantage données par les plus de 49 ans (95%) que par les groupes d'âge de moins de 50 ans (87% et 92%).

A la question « A quelle fréquence mangez-vous **pas sainement** ? », 72% des sondés répondent « jamais » ou « rarement ». 28% répondent « souvent » ou « toujours »: il s'agit principalement d'hommes (33% contre 21% des femmes), de consommateurs alémaniques (30% contre 18% des consommateurs romands), et de moins de 50 ans (28% et 32% contre 17% des plus de 49 ans).

Parmi les consommateurs mangeant souvent/toujours « rapidement et **pas sainement** », 17% invoquent le manque de temps pour manger, et 24% le manque de temps pour préparer les repas. Dans les deux cas, la proportion de personnes de 50 ans et plus (12% et 16%) est plus faible que celle des moins de 50 ans (30-49 ans: 19% et 23%, <30 ans: 20% et 29%).

Parmi les consommateurs mangeant souvent/toujours « rapidement et **sainement** », 36% invoquent le manque de temps pour manger, et 41% le manque de temps pour préparer les repas. Le manque de temps pour manger est principalement mentionné par les hommes (40% contre 31% des femmes) et par les moins de 50 ans (39% et 43% contre 23% des plus de 50 ans).

4.4 Où les Suisses prennent-ils leurs repas?



Cette question était assistée, c'est-à-dire que différentes réponses étaient suggérées. Les personnes interrogées pouvaient donner plusieurs réponses.

Petit-déjeuner

69% des sondés prennent leur petit-déjeuner à la maison: ce chiffre regroupe 61% des moins de 30 ans contre 82% des plus de 49 ans. 26% des sondés ne prennent habituellement pas de petit-déjeuner: il s'agit de 31% des moins de 30 ans et de seulement 14% des plus de 49 ans.

Repas de midi

43% des sondés prennent leur repas de midi à la maison contre 55% à l'extérieur. Les personnes actives mangent plus souvent hors de la maison que les personnes inactives (61% contre 41%). Ce sont principalement les hommes (61% contre 48% des femmes) et les moins de 30 ans (77% contre 34% des plus de 49 ans) qui prennent leur repas de midi hors de la maison. Seulement 5% des sondés ne prennent pas de repas le midi. Ce constat concerne 9% des personnes inactives contre 3% des personnes actives.

Repas du soir

96% des personnes interrogées prennent le repas du soir à la maison en semaine. Aucune différence significative n'est à signaler entre les sous-groupes.

Repas entre-deux

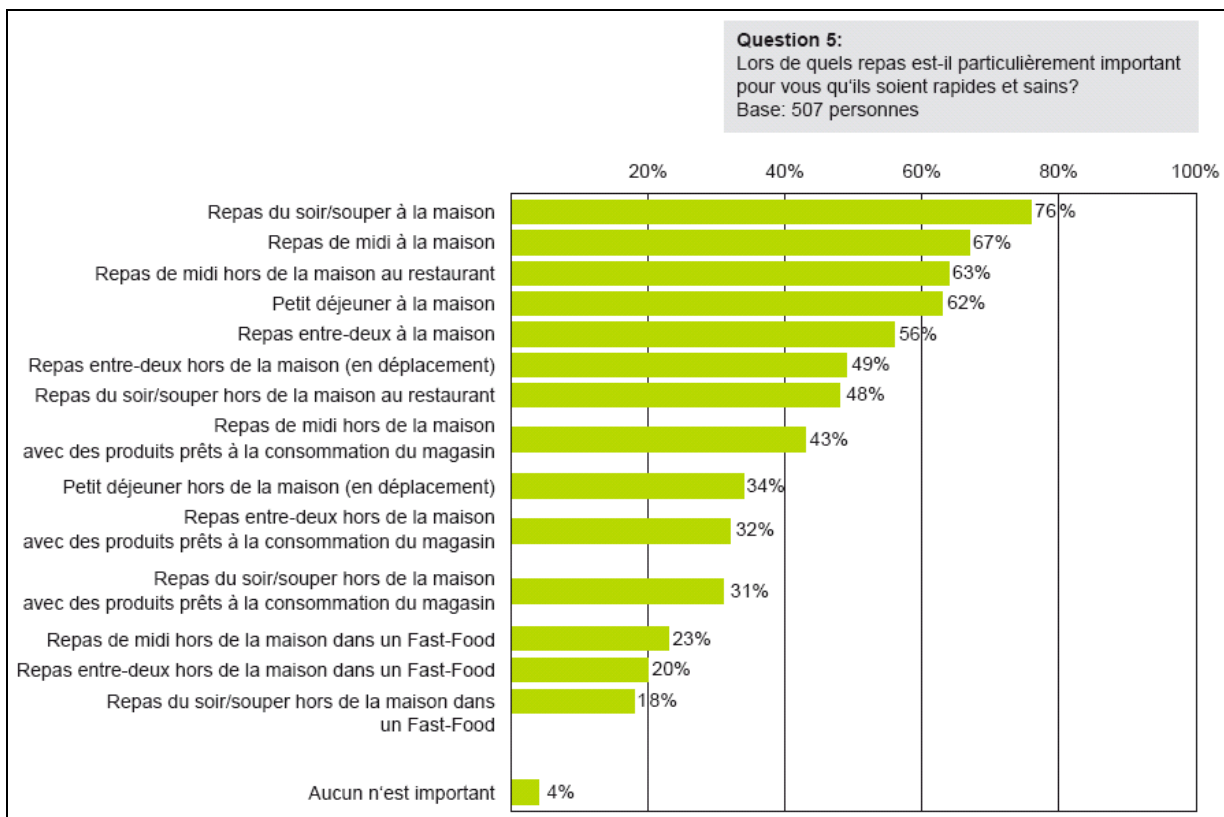
22% des sondés prennent un repas entre-deux à la maison, contre 45% à l'extérieur. Ce sont principalement les femmes (27% contre 16% des hommes) qui prennent un repas entre-deux à la maison. Les moins de 29 ans sont également plus nombreux que les plus de 49 ans à prendre un repas entre-deux à la maison (63% contre 31%). 37% des personnes interrogées ne prennent pas de repas entre-deux, ce chiffre comprenant notamment 50% des



plus de 49 ans. La proportion de personnes ne prenant pas de repas entre-deux est plus élevée en Suisse romande qu'en Suisse alémanique (54% contre 32%).

Les personnes ayant répondu « souvent » ou « toujours » à la question 4.3 (« A quelle fréquence mangez-vous « pas sainement » ? » ont, par rapport à l'ensemble des personnes interrogées, davantage tendance à ne pas prendre de petit-déjeuner (35% contre 26%) et à prendre le repas de midi hors de la maison (68% contre 55%).

4.5 Quand est-il important pour les Suisses que les repas soient rapides et sains?



Cette question était assistée, c'est-à-dire que différentes réponses étaient suggérées.

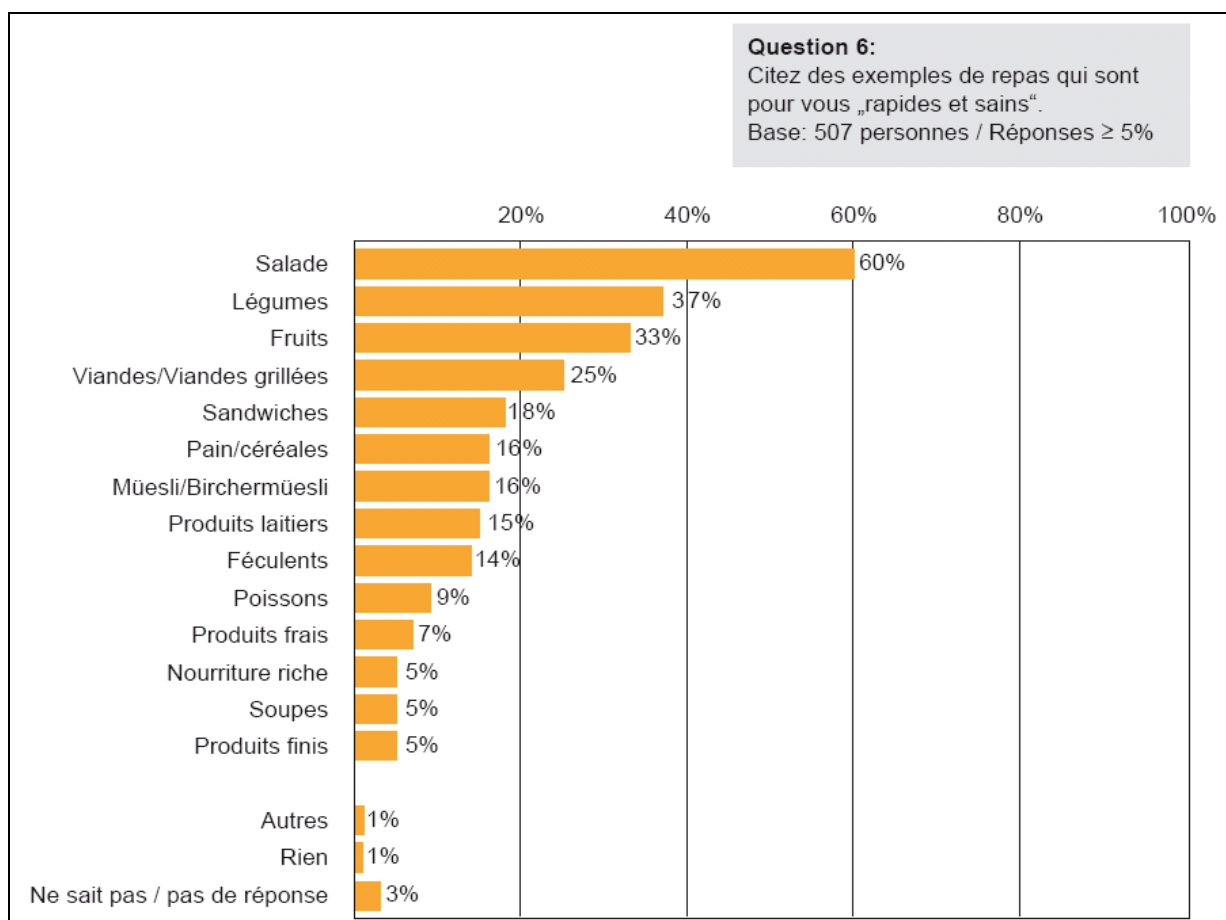
Dans l'ensemble, les personnes interrogées tiennent avant tout à ce que les repas pris à la maison soient rapides et sains, le plus important étant le repas du soir (76%).

63% des personnes interrogées tiennent également à manger « rapidement et sainement » lorsqu'elles prennent leur repas de midi au restaurant. Cette proposition est moins élevée chez les plus de 49 ans (53%), ceux-ci souhaitant surtout que leur petit-déjeuner à la maison soit rapide et sain (71%).

43% des sondés déclarent vouloir manger rapidement et sainement le midi hors de la maison avec des produits tout prêts achetés dans le commerce. Cette réponse a été davantage donnée par les moins de 30 ans (51%) que par les plus de 49 ans (28%).

Seule une faible proportion des personnes interrogées (18-23%) tiennent à manger rapidement et sainement lorsqu'elles vont dans un fast-food (pour le repas de midi, du soir ou entre-deux). Manger rapidement et sainement le midi et entre deux repas est moins important pour les moins de 30 ans (12% et 11%) que pour l'ensemble des personnes interrogées (23% et 20% en moyenne).

4.6 Qu'est-ce qu'un repas rapide et sain pour les Suisses?



La dernière question du sondage consistait à donner des exemples de repas jugés « rapides et sains ». Cette question était non assistée, c'est-à-dire qu'aucune réponse n'était suggérée. Les sondés pouvaient donner plusieurs réponses, qui ont toutes été répertoriées.

Les réponses obtenues sont les suivantes: salades (60%), légumes (37%), fruits (33%), plats de viande/grillades (25%). Moins de 18% des sondés ont mentionné d'autres réponses.

Ce sont principalement les femmes qui citent les salades comme exemple de plats rapides et sains (71% contre 51% des hommes). Il en va de même pour le poisson (14% des femmes contre 5% des hommes).

Quant au birchermüesli, il est davantage mentionné en Suisse alémanique (19%) qu'en Suisse romande (7%).

Les produits laitiers, pour leur part, sont plus souvent évoqués par les consommateurs vivant en milieu rural (21%) que par ceux vivant en milieu urbain (12%).

5. Résumé des points principaux

Comme l'a montré le premier sondage sur les tendances alimentaires, 65% des consommateurs suisses sont intéressés par le thème « manger rapidement et sainement ».¹

A la question, « Qu'est-ce que vous comprenez par « manger rapidement et sainement » ? », ils citent avant tout des salades (24%), des repas rapides et pratiques à préparer (19%) ainsi que des fruits et des légumes (18% chacun). Ces résultats sont néanmoins surprenants car de nombreuses personnes interrogées déclarent ne pas avoir suffisamment de temps pour manger les 5 portions de fruits et légumes recommandées par jour.¹

Pour 76% des consommateurs suisses, un repas rapide et sain est un repas pouvant être préparé rapidement. Le temps de préparation du repas revêt en effet davantage d'importance que le temps nécessaire pour manger. Toutefois, seulement 37% des personnes interrogées estiment qu'un repas rapide et sain est un repas acheté tout prêt dans le commerce.

Par ailleurs, 42% des sondés estiment qu'un repas ne peut pas être rapide et sain à la fois. 69% pensent cependant le contraire, notamment les moins de 50 ans (73%).

90% des personnes interrogées déclarent manger « souvent » voire « toujours » sainement. Ce constat rejoint les résultats du premier sondage sur les habitudes et les tendances alimentaires, dans lequel près de 80% des personnes interrogées avaient décrit leur alimentation comme « saine » ou « plutôt saine ».¹ Les sondés ayant indiqué qu'ils mangeaient « souvent » ou « toujours » « pas sainement » (28%) sont principalement des hommes de Suisse alémanique et de moins de 50 ans.

Les raisons pour lesquelles les Suisses mangent rapidement (sainement ou pas) sont avant tout le manque de temps pour préparer le repas et, dans une moindre mesure, le manque de temps pour manger.

D'après l'étude Nutri-Trend 2000, 31% des consommateurs suisses ne prennent pas régulièrement de petit-déjeuner². Ce constat ressort également du présent sondage, dans lequel 26% des personnes interrogées déclarent ne pas prendre de petit-déjeuner en temps normal. Prendre des repas entre-deux ne semble pas non plus être une habitude très répandue: 37% des sondés indiquent qu'ils ne prennent habituellement pas de repas de ce type. 96% des personnes interrogées prennent le repas du soir à la maison, et 43% y prennent également le repas de midi.

La population suisse tient à ce que les repas pris à la maison en semaine soient rapides et sains, principalement le repas du soir (76%) suivi de celui de midi (67%). Seulement 20% environ des sondés jugent important de manger rapidement et sainement lorsqu'ils vont dans un fast-food. Les repas pris dans ce type d'établissements doivent surtout être rapides plutôt que sains.

Les exemples de repas rapides et sains les plus fréquemment cités sont les suivants: salades, légumes, fruits et plats de viande/grillades. Les sandwiches et le muesli/birchermuesli arrivent plus loin dans le classement, bien qu'ils puissent également être des repas tout à fait équilibrés selon leur composition.

¹ Coop (2009): Habitudes et tendances alimentaires « Manger sain: préférences, connaissances et comportements », Bâle: Coop

² Nestlé (2000): étude Nutri-Trend, Vevey: Nestlé



6. Informations complémentaires

Coop

Service spécialisé Diététique

Thiersteinerallee 14, Case postale 2550
4002 Bâle

E-mail: alimentation@coop.ch

Ligne d'information Coop: 0848 888 444

www.coop.ch/trendsalimentaires

Société Suisse de Nutrition (SSN)

Service d'information sur la nutrition NUTRINFO®

Schwarztorstrasse 87, Case postale 8333
3001 Berne

Tél.: 031 385 00 08 (de 8h30 à 12h00)

E-mail: nutrinfo-f@sge-ssn.ch

www.sge-ssn.ch/fr