

Les tendances alimentaires sous la loupe

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



Sujet
"Les Suisses et la cuisine"

Février 2010



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	A quelle fréquence les Suisses préparent-ils des repas chauds à la maison?	4
4.2	Pourquoi certaines personnes ne cuisinent-elles pas?	5
4.3	Comment les Suisses cuisinent-ils?	6
4.4	Les Suisses planifient-ils leurs menus?	10
4.5	D'où les Suisses tiennent-ils leurs recettes?	11
4.6	Combien de plats différents les Suisses ont-ils à leur actif?.....	12
4.7	Quels sont les plats que les Suisses cuisinent le plus?.....	13
4.8	Les Suisses pratiquent-ils les produits prêts à l'emploi?	14
4.9	Quels appareils de cuisine les Suisses utilisent-ils?.....	15
4.10	Pour qui les Suisses cuisinent-ils?	16
4.11	Les Suisses sont-ils bons cuisiniers?	17
4.12	Combien de temps les Suisses consacrent-ils à la cuisine et comment l'évaluent-ils?	18
4.13	Qui est le plus grand modèle des Suisses en cuisine?	19
4.14	Où les Suisses ont-ils appris à cuisiner?	20
4.15	La cuisine: une question de mode?	21
4.16	Les différents types de cuisiniers.....	22
5.	Résumé.....	25
6.	Informations complémentaires	27



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 la réalisation régulière d'un sondage auprès d'un échantillon représentatif de la population sur les habitudes et les tendances alimentaires des Suisses, l'objectif étant de communiquer ensuite sur des sujets d'actualité dans ce domaine. Les sondages effectués jusqu'ici portaient sur les thèmes suivants: "Manger sain: préférences, connaissances et comportements", "Manger rapidement et sainement" et "Alimentation et santé". Les rapports ont été publiés sur www.coop.ch/trendsalimentaires.

Le présent sondage est consacré à la préparation des repas et tente de répondre aux questions suivantes: est-ce que les Suisses cuisinent? Comment cuisinent-ils? Quelles sont leurs priorités? Comment ont-ils appris à cuisiner? Quels types d'ingrédients et quels appareils utilisent-ils? La préparation des repas ayant une influence directe sur la qualité de l'alimentation, l'idée est de mieux comprendre comment les Suisses font la cuisine pour essayer d'améliorer leurs habitudes alimentaires.

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.

Le terme de "Suisses" utilisé dans le présent rapport désigne l'ensemble de la population suisse.

2. Soutien technique de la Société suisse de nutrition

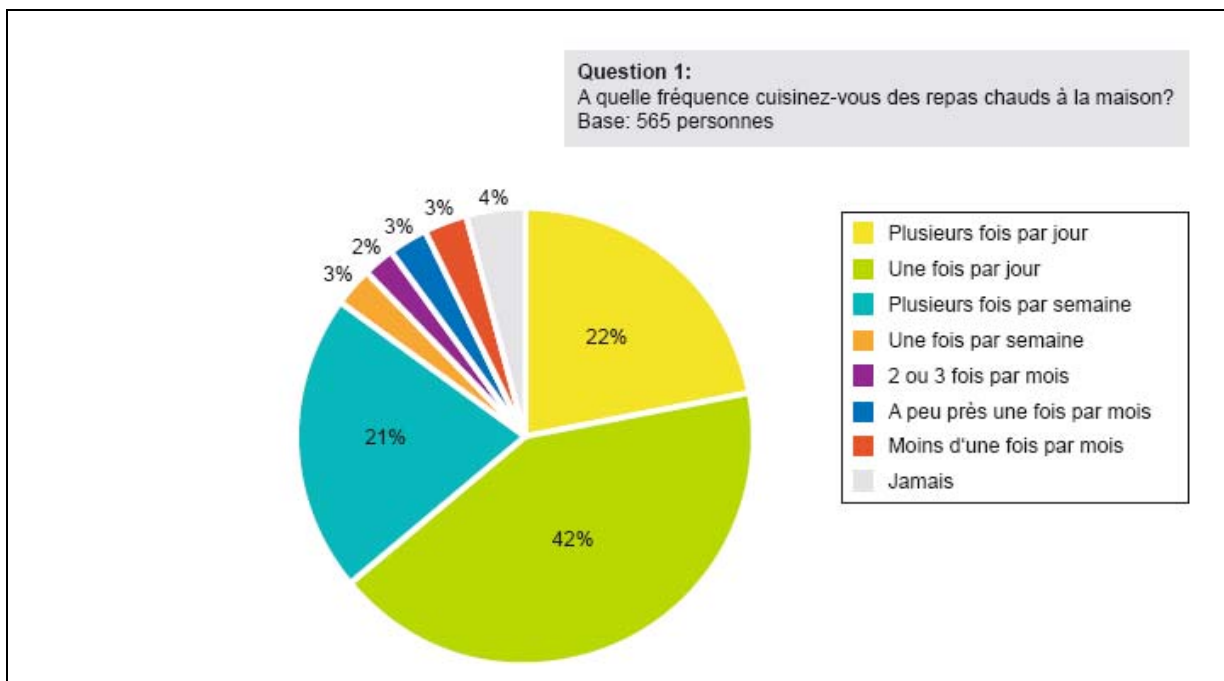
La Société Suisse de Nutrition (SSN) est l'association nationale spécialisée dans la nutrition et le principal organe d'information reconnu dans ce domaine. Elle assure l'encadrement technique de cette étude en veillant notamment au respect de toutes les exigences scientifiques requises.

3. Conception de l'étude

Les résultats de cette quatrième étude sur les tendances alimentaires reposent sur un sondage réalisé en Suisse alémanique et en Suisse romande auprès d'hommes et de femmes âgés de 15 à 74 ans, qui consultent 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 sélectionné les personnes interrogées de manière aléatoire dans son panel Internet. Les résultats ont été analysés selon les critères suivants: région linguistique (Suisse alémanique/romande), sexe (hommes/femmes), âge (jusqu'à 29 ans/30-49 ans/50 ans et plus), taille du ménage, profession et utilisation d'Internet et des services d'achat en ligne. Au total, ce sont les réponses de 565 personnes qui ont été analysées.

4. Résultats

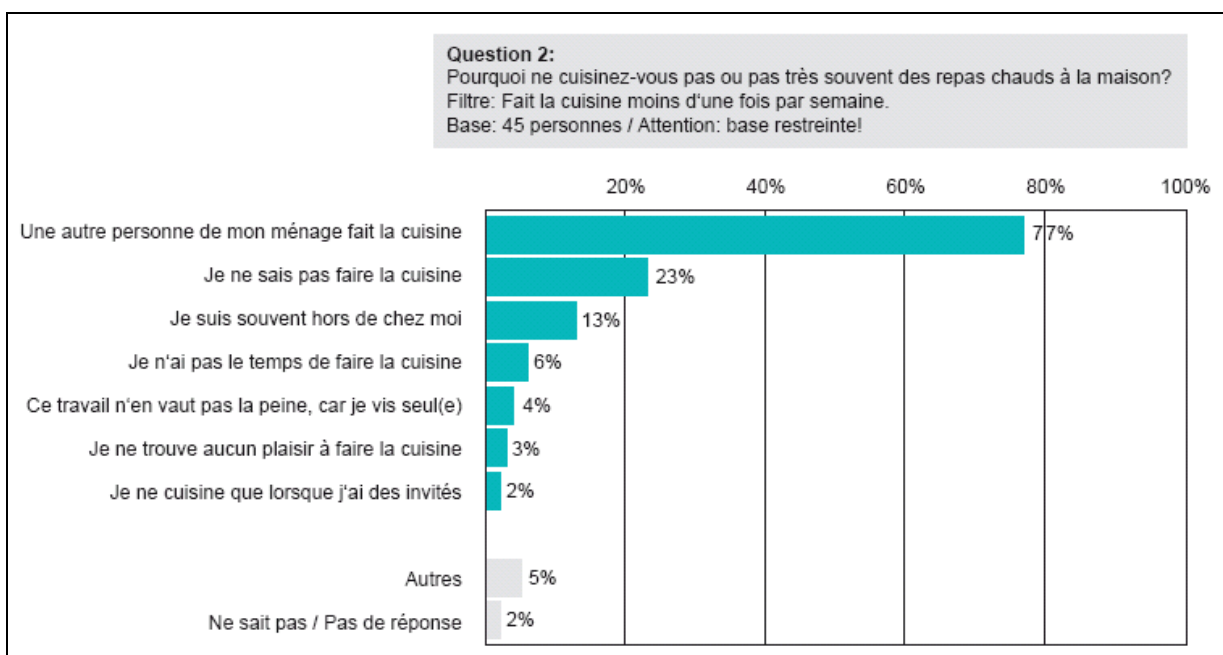
4.1 A quelle fréquence les Suisses préparent-ils des repas chauds à la maison?



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

85 % des sondés cuisinent plusieurs fois par semaine, dont 64 % au moins une fois par jour. Ils sont 3 % à cuisiner une fois par semaine et 4 % (7 % d'hommes contre seulement 1 % de femmes) à ne jamais faire la cuisine. Les femmes sont beaucoup plus nombreuses que les hommes (75 % contre 53 %) à préparer au moins un repas chaud par jour. Les Suisses romands font un peu plus la cuisine que les Suisses alémaniques. 71 % des premiers préparent au moins un repas chaud par jour, contre seulement 61 % des seconds. Les personnes travaillant à temps partiel ou ne travaillant pas du tout sont beaucoup plus nombreuses à cuisiner au moins une fois par jour (respectivement 75 % et 75 %) que celles travaillant à plein temps (49 %).

4.2 Pourquoi certaines personnes ne cuisinent-elles pas?

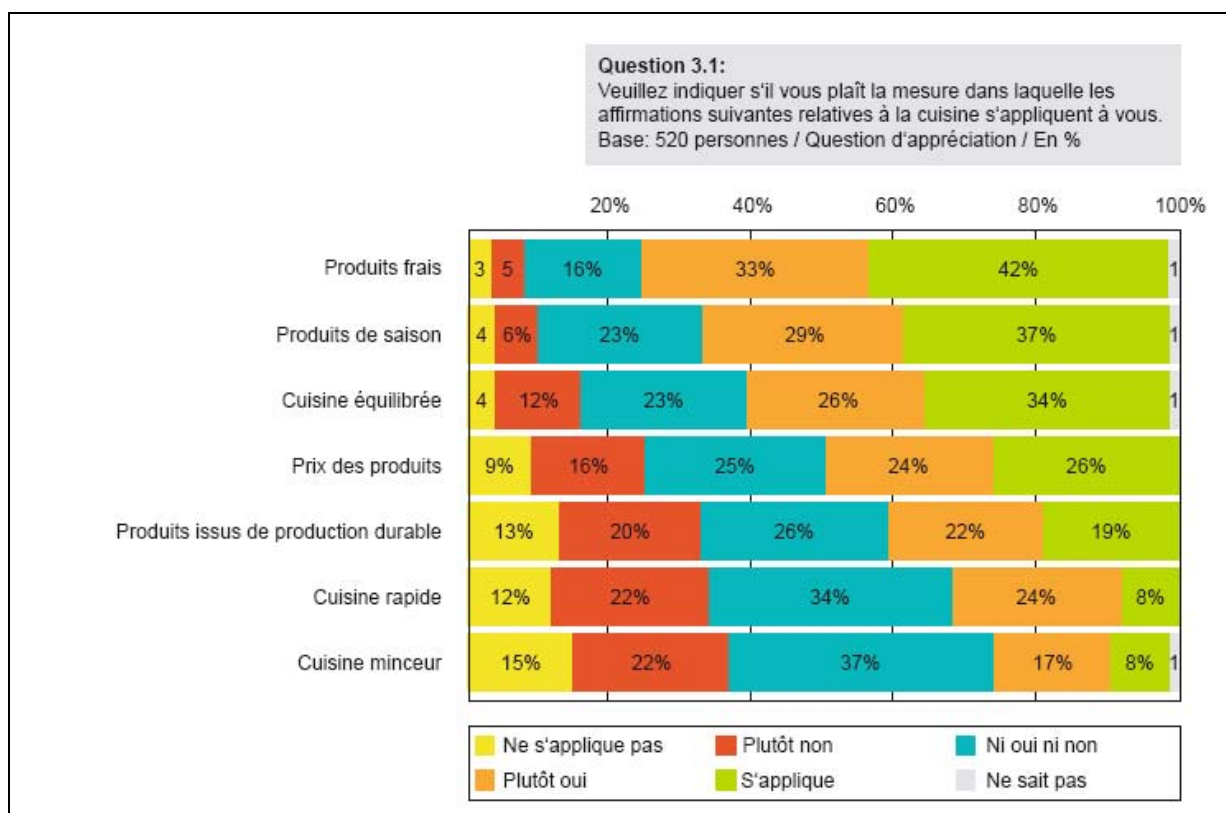


Cette question était assistée, c'est-à-dire que différentes réponses étaient suggérées. Elle n'a été posée qu'aux 45 personnes préparant moins d'un repas chaud à la maison par semaine (voir question n° 1). Ce groupe ne correspondant pas à un échantillon représentatif de la population, nous n'en avons pas tenu compte dans la suite du sondage.

La plupart de ces personnes ne cuisinent pas davantage parce qu'un autre membre du ménage se charge de la préparation des repas, ou alors parce qu'elles ne savent pas faire la cuisine ou ne sont pas souvent chez elles.

4.3 Comment les Suisses cuisinent-ils?

4.3.1 Quelles sont leurs priorités?



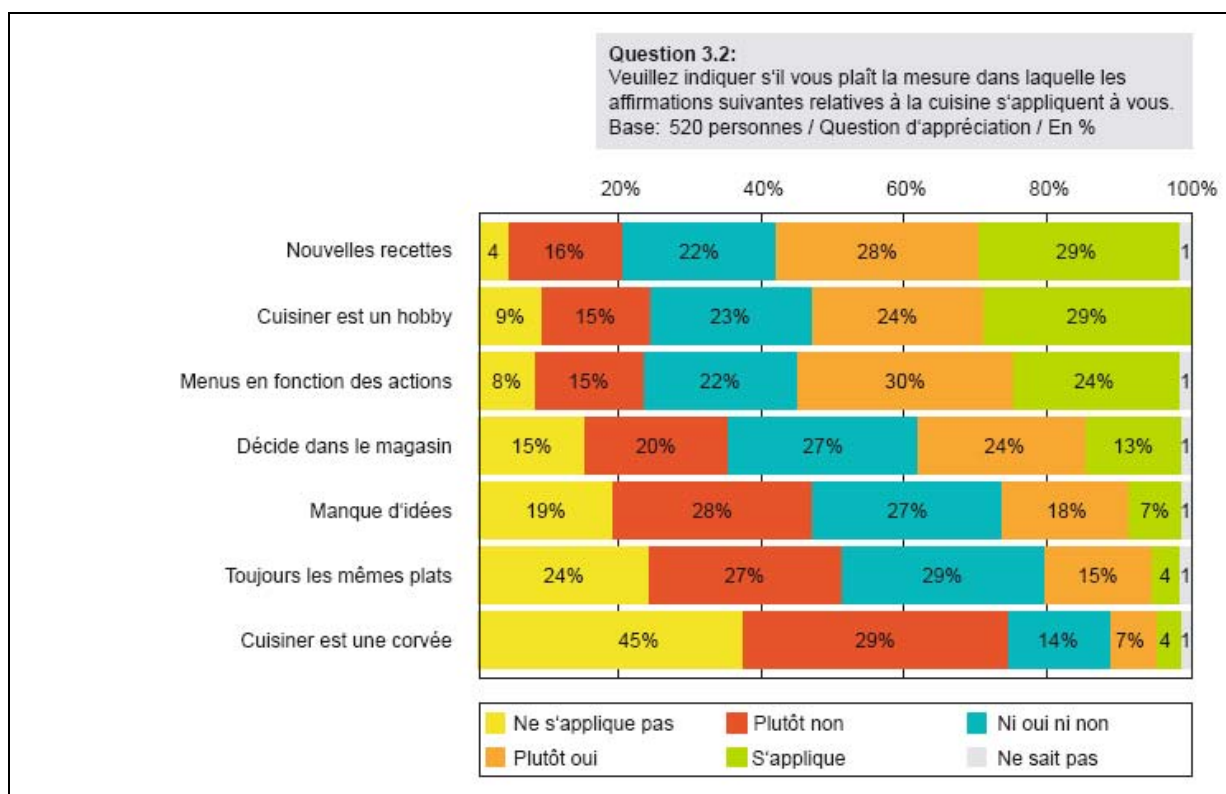
Cette question était assistée, c'est-à-dire que différentes réponses étaient suggérées.

Les réponses "Plutôt oui" et "S'applique" ont été cumulées. 75 % des sondés font une large place aux produits frais, 66 % privilégient les produits de saison, 60 % essaient de cuisiner équilibré, 50 % sont regardants sur les prix et 41 % choisissent des produits issus d'une production durable. 32 % veulent consacrer le moins de temps possible à la préparation des repas et 25 % sont des adeptes de la cuisine minceur.

Les Suisses romands sont beaucoup plus nombreux à privilégier une cuisine équilibrée que les Suisse alémaniques, mais nettement moins soucieux de leur ligne. Aucune autre différence significative n'a été relevée entre les deux régions linguistiques.

Les femmes attachent beaucoup plus d'importance aux produits frais et de saison, à l'équilibre alimentaire et à la "cuisine minceur" que les hommes. Plus pressées que ces derniers, elles veulent passer le moins de temps possible aux fourneaux.

4.3.2 Quelle est l'approche des Suisses en matière de cuisine?



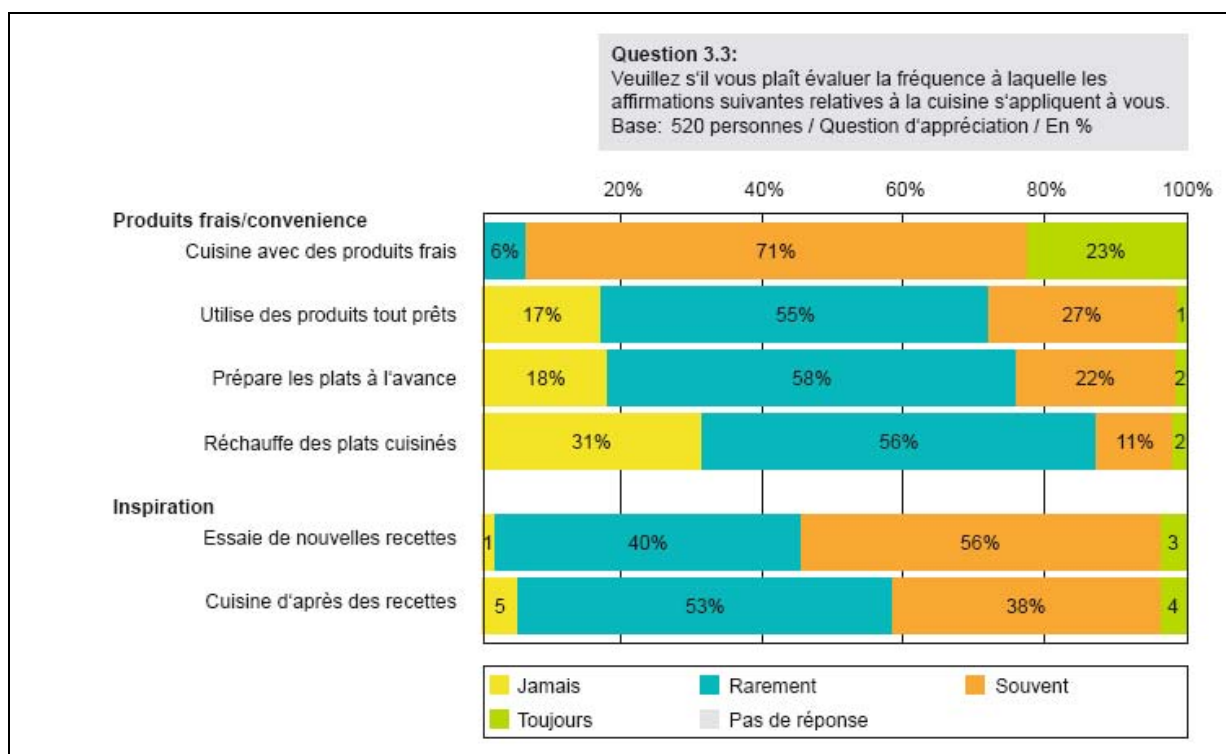
Cette question était assistée, c'est-à-dire que différentes réponses étaient suggérées.

Les réponses "Plutôt oui" et "S'applique" ont été cumulées. 57 % des sondés aiment essayer de nouvelles recettes. Pour 53 % d'entre eux, cuisiner est un hobby. 54 % concoctent leurs menus en fonction des actions. 37 % décident dans le magasin de ce qu'ils vont cuisiner tandis que 25 % sont souvent à cours d'idées et que 19 % font toujours la même chose. Ils ne sont que 11 % à trouver que cuisiner est une corvée; 74 % des sondés ne partagent pas cet avis.

Les Suisses romands sont beaucoup plus nombreux que les Suisses alémaniques à décider dans le magasin de ce qu'ils vont cuisiner. Aucune autre différence significative n'a été relevée entre les deux régions linguistiques.

Il n'y a pas de différences notoires entre les sexes.

4.3.3 Quelle est la place des produits frais? Les Suisses recherchent-ils l'inspiration dans les recettes?



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

94 % des sondés cuisinent souvent voire toujours avec des produits frais. 28 % utilisent des produits tout prêts, 24 % préparent les plats à l'avance pour ne plus avoir qu'à les réchauffer et 13 % pratiquent les plats cuisinés.

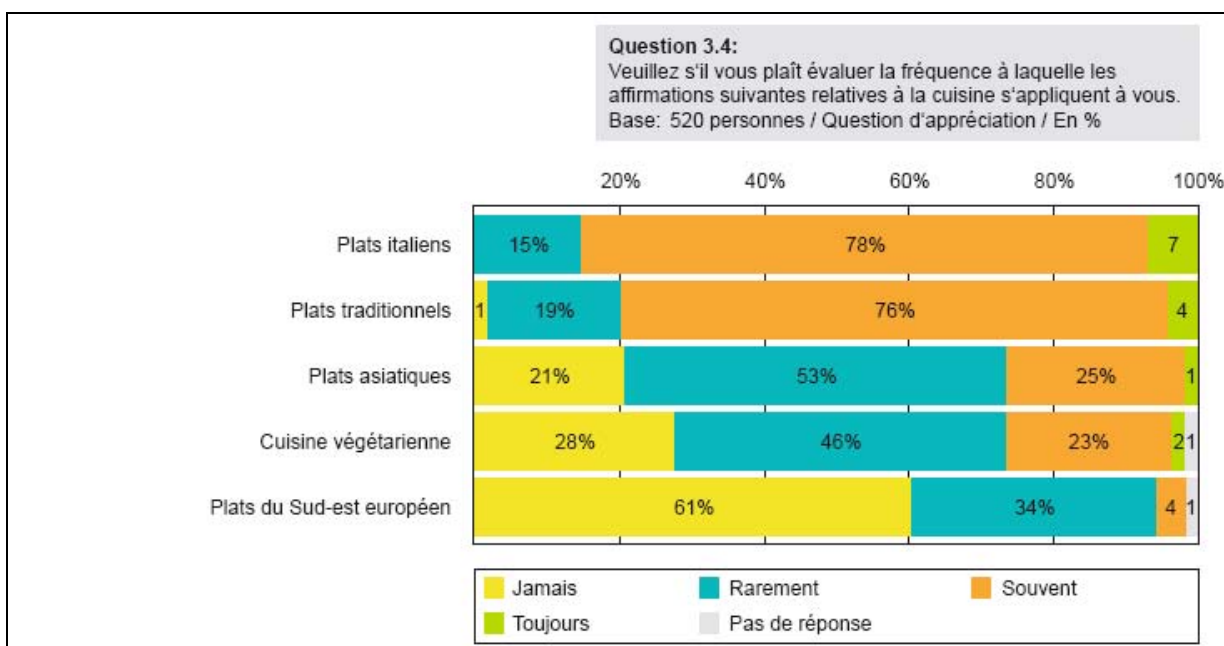
Les Suisses alémaniques consomment plus de plats cuisinés que les Romands.

Les femmes sont beaucoup plus nombreuses à utiliser des produits frais que les hommes, qui réchauffent davantage de plats cuisinés.

59 % des sondés essaient (souvent ou toujours) de nouvelles recettes, 43 % cuisinent (souvent ou toujours) d'après les recettes.

Les Suisses romands sont beaucoup plus nombreux à essayer de nouvelles recettes que les Suisses alémaniques (65 % pour les premiers contre 56 % pour les seconds).

4.3.4 Quelle est la cuisine préférée des Suisses?

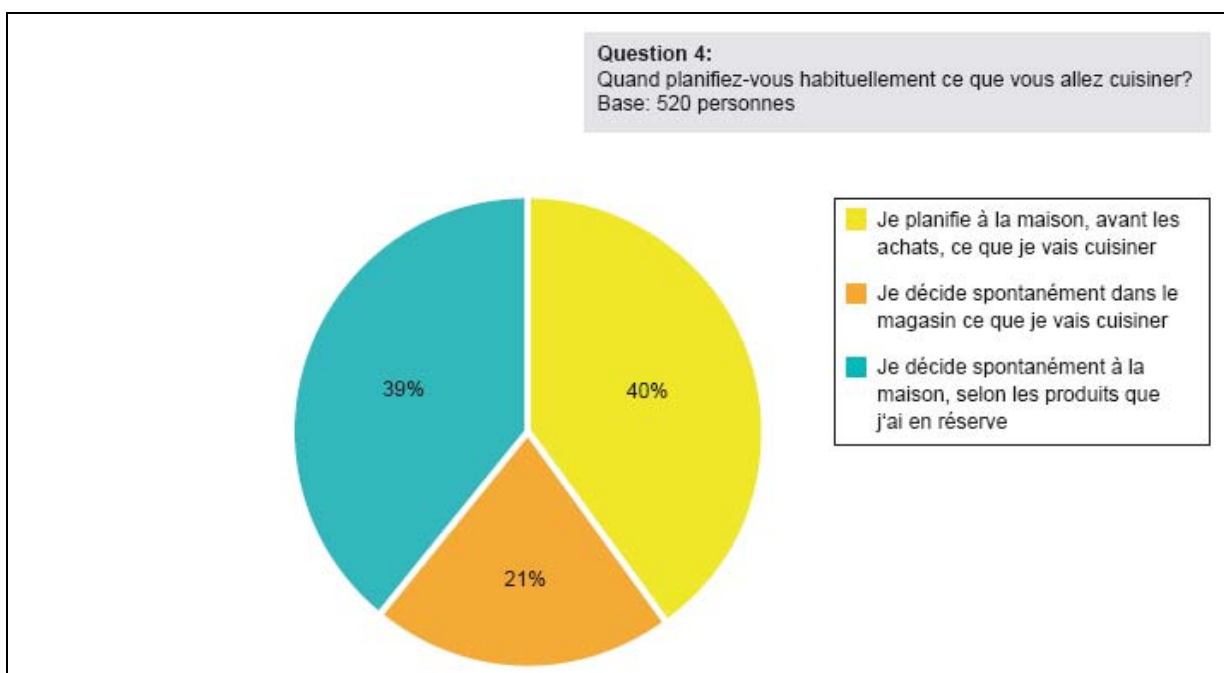


Cette question était assistée, c'est-à-dire que différentes réponses étaient suggérées.

La plupart des sondés pratiquent (souvent ou toujours) la cuisine italienne (85 %) ou traditionnelle (80 %). 26 % sont des adeptes de la cuisine asiatique, 25 % cuisinent végétarien et 4 % des plats du Sud-est européen.

La cuisine végétarienne compte plus d'adeptes en Suisse alémanique (où 26 % des sondés cuisinent souvent ou toujours végétarien contre 21 % en Suisse romande) et parmi les femmes (qui sont 29 % à cuisiner souvent ou toujours végétarien contre 20 % des hommes).

4.4 Les Suisses planifient-ils leurs menus?



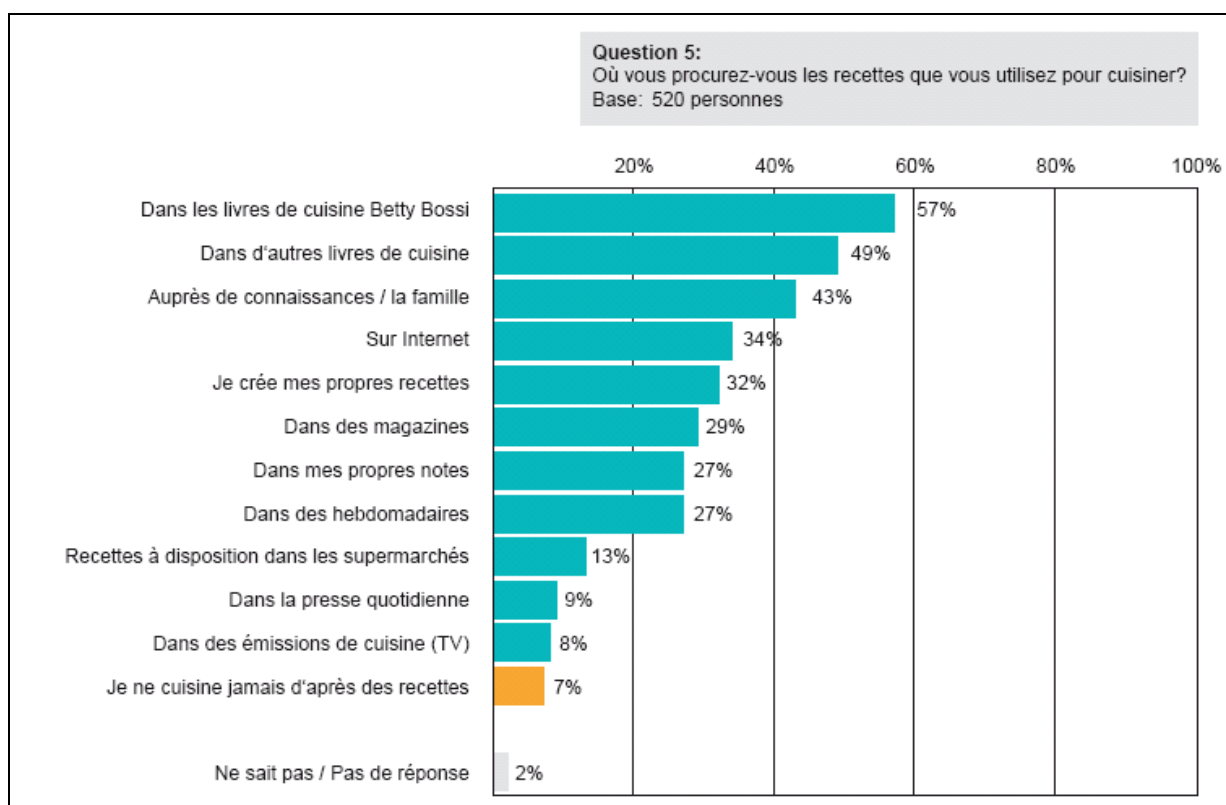
Cette question était assistée, c'est-à-dire que différentes réponses étaient suggérées.

Environ 40 % des sondés décident à la maison, avant de faire leurs courses, de ce qu'ils vont faire à manger. 60 % d'entre eux sont plus spontanés: 21 % prennent leur décision dans le magasin et 39 % chez eux, en fonction de ce qu'ils ont dans leur garde-manger.

Les Suisses romands sont plus nombreux que les Suisses alémaniques (69 % contre 57 %) à décider du menu spontanément, à la maison ou dans le magasin. Ces derniers préfèrent décider de ce qu'ils vont faire à manger avant d'aller faire leurs courses (43 % contre 30 % des Romands).

Pour ce qui est de la planification des menus, il n'y a pas de différences notoires entre les sexes.

4.5 D'où les Suisses tiennent-ils leurs recettes?

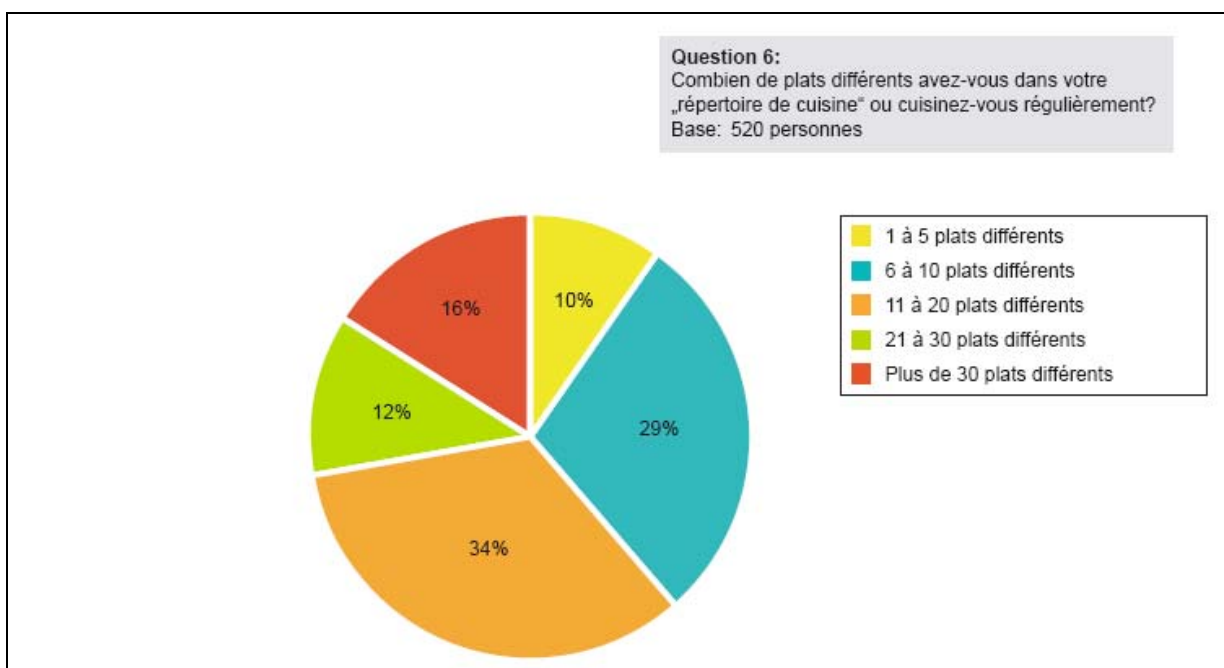


Cette question était assistée, c'est-à-dire que différentes réponses étaient suggérées. Plusieurs réponses étaient possibles.

Plus de la moitié des sondés, avec une majorité de femmes et de Suisses alémaniques, tirent leurs recettes des livres de cuisine Betty Bossi. Près de la moitié (49 %) utilisent d'autres livres de cuisine. 43 % des personnes interrogées tiennent leurs recettes de connaissances ou de membres de leur famille. Une personne sur trois indique comme source Internet, avec une majorité de Romands (49 %, contre 29 % de Suisses alémaniques). Près d'un tiers des sondés créent eux-mêmes leurs recettes. Ils sont 29 % (31 % de Suisses alémaniques contre seulement 20 % de Suisses romands) à puiser leur inspiration dans les magazines. Il n'y a pas de différences notoires entre les sexes et les régions pour ce qui concerne les sources suivantes: propres notes (27 %), hebdomadaires (27 %), supermarché (13 %), quotidiens (9 %), émissions de cuisine à la télé (8 %).

Seuls 7 % des sondés (10 % d'hommes contre seulement 4 % de femmes) n'utilisent jamais de recettes.

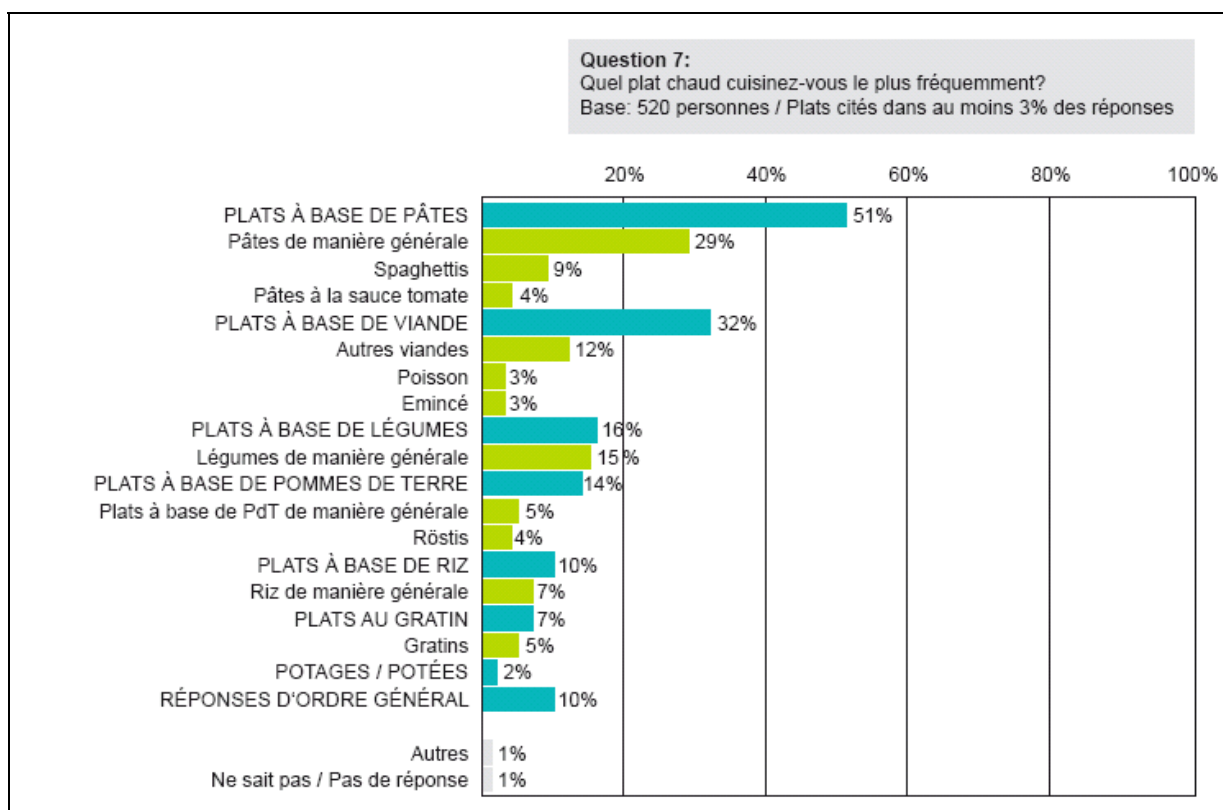
4.6 Combien de plats différents les Suisses ont-ils à leur actif?



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

72 % des sondés déclarent avoir à leur actif plus de 10 plats différents, 28 % plus de 20 et 16 % plus de 30. Il n'y a pas de différences notoires entre les hommes et les femmes, mais les Suisse romands semblent avoir un "répertoire de cuisine" plus étoffé que les Suisses alémaniques: tandis que les premiers sont 23 % à avoir plus de 30 plats différents à leur actif, les seconds ne sont que 14 %.

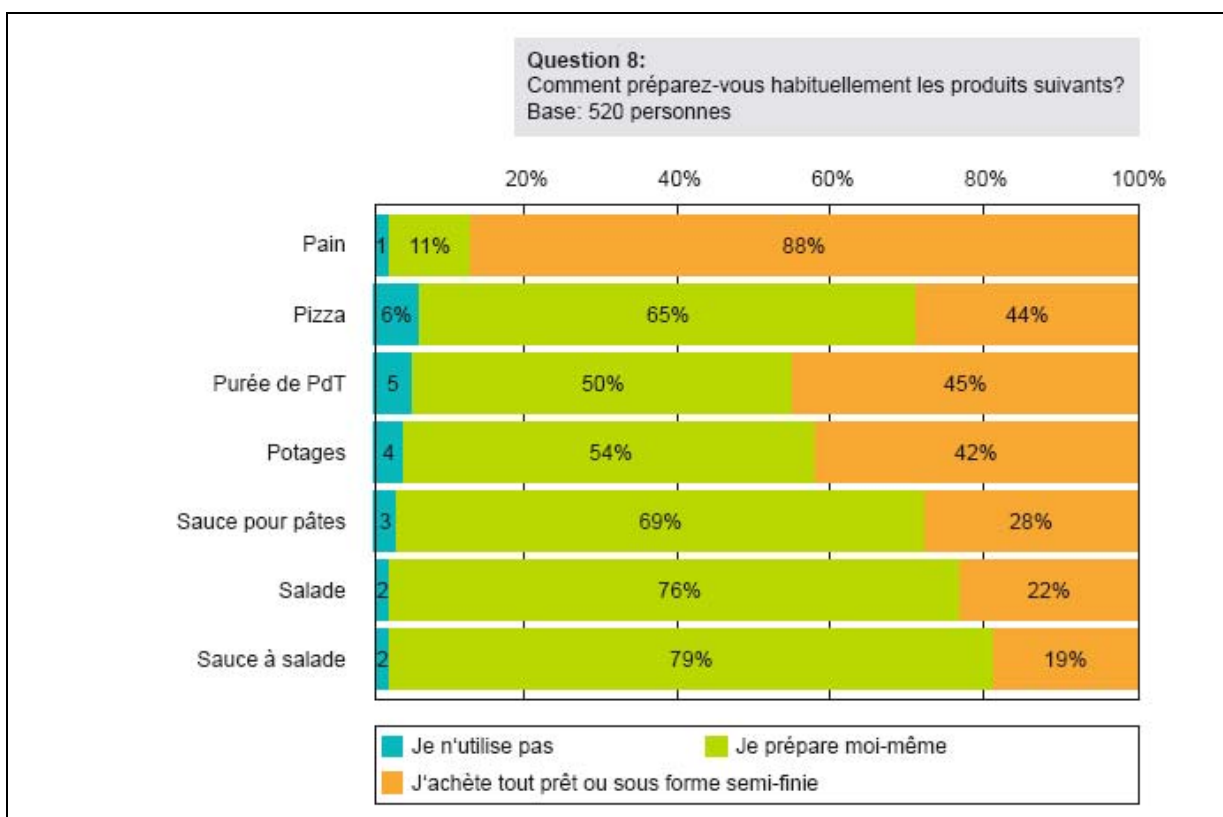
4.7 Quels sont les plats que les Suisses cuisinent le plus?



Cette question était non assistée, c'est-à-dire qu'aucune réponse n'était suggérée.

La moitié des sondés font le plus souvent des pâtes et un tiers environ de la viande. Les légumes ne sont cités que par 16 % des personnes interrogées, les pommes de terre par 14 % d'entre elles, le riz par 10 %, les plats au gratin par 7 % et les potages/potées par 2 %.

4.8 Les Suisses pratiquent-ils les produits prêts à l'emploi?

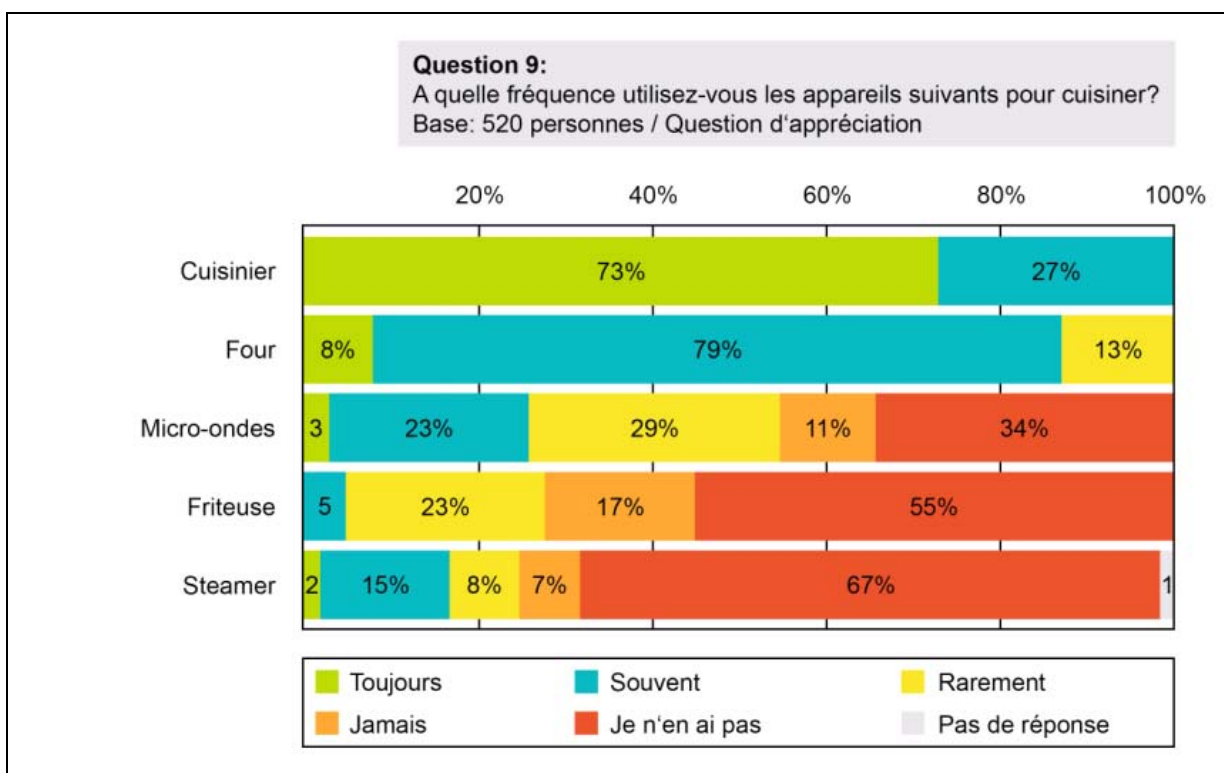


Cette question était assistée, c'est-à-dire que différentes réponses étaient suggérées.

La plupart des Suisses préparent eux-mêmes les sauces à salade (79 %), les salades (76 %) et les sauces pour pâtes (69 %). Une bonne moitié d'entre eux préparent également eux-mêmes les potages (54 %), la purée de pommes de terre (50 %) et les pizzas (50 %). 11 % des sondés font leur propre pain.

Les Suisses romands sont beaucoup plus nombreux que les Suisses alémaniques à préparer eux-mêmes les sauces à salade (89 % contre 76 %), les sauces pour pâtes (80 % contre 65 %), les potages (65 % contre 51 %) et la purée de pommes de terre (64 % contre 46 %).

4.9 Quels appareils de cuisine les Suisses utilisent-ils?

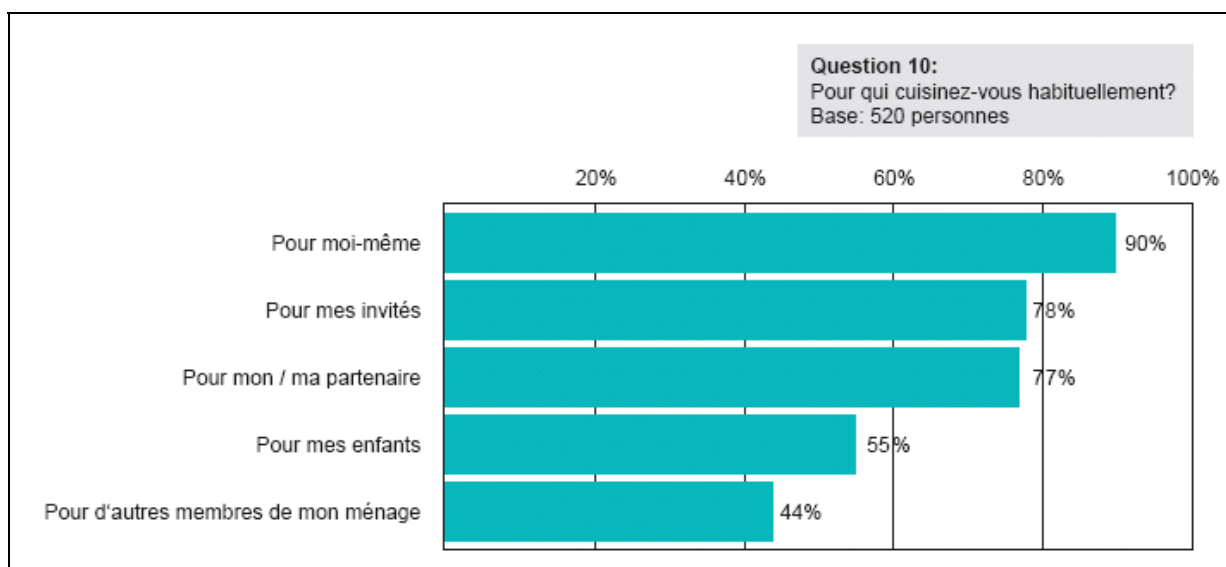


Cette question était assistée, c'est-à-dire que différentes réponses étaient suggérées.

La cuisinière est de loin l'appareil le plus utilisé: 73 % des sondés s'en servent toujours, 27 % souvent. Le four est utilisé (souvent ou toujours) par 87 % des personnes interrogées et beaucoup plus par les femmes que par les hommes.

34 % des sondés ne possèdent pas de micro-ondes, 55 % n'ont pas de friteuse et 67 % se passent de steamer. Parmi les personnes équipées, la plupart utilisent le steamer et le micro-ondes. C'est la friteuse qui est utilisée le moins régulièrement.

4.10 Pour qui les Suisses cuisinent-ils?



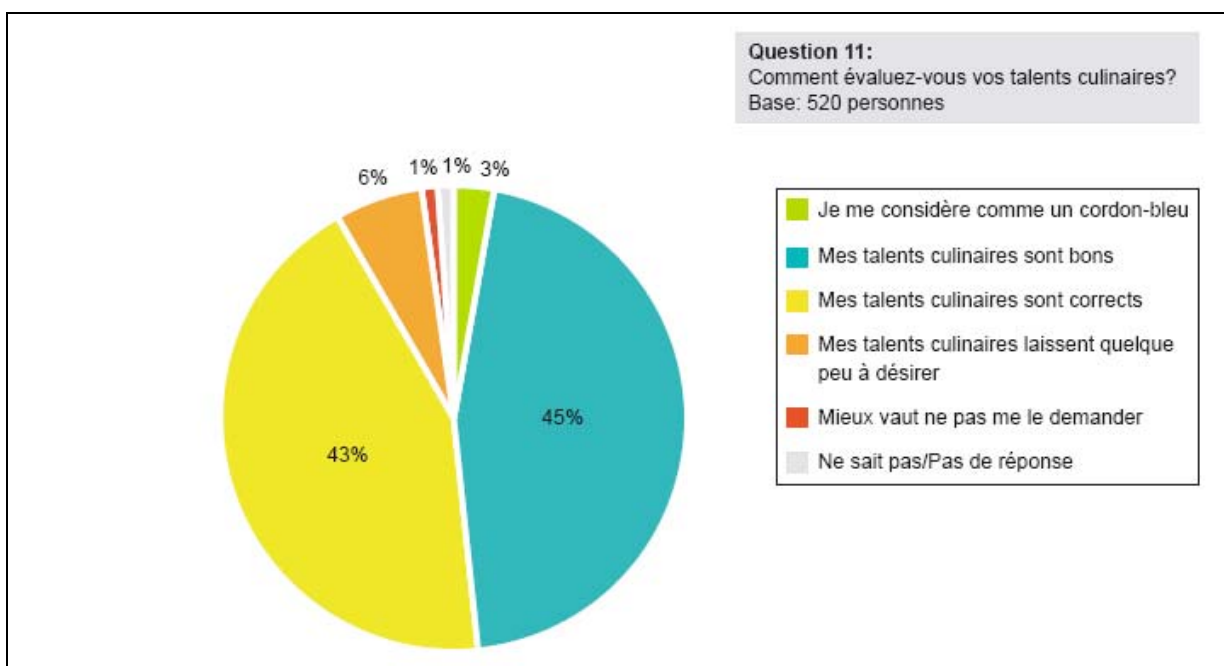
Cette question était assistée, c'est-à-dire que différentes réponses étaient suggérées. Plusieurs réponses étaient possibles.

90 % des sondés cuisinent pour eux-mêmes, 78 % pour leurs invités, 77 % pour la personne avec laquelle ils partagent leur vie, 55 % pour leurs enfants et 44 % pour d'autres membres de leur ménage.

Les Suisses romands sont beaucoup plus nombreux que les Suisses alémaniques à faire la cuisine pour leurs invités (92 % contre 74 %), pour la personne avec laquelle ils partagent leur vie (88 % contre 74 %), pour leurs enfants (66 % contre 52 %) et pour d'autres membres de leur ménage (56 % contre 40 %).

Il n'y a pas de différences notoires entre les sexes.

4.11 Les Suisses sont-ils bons cuisiniers?

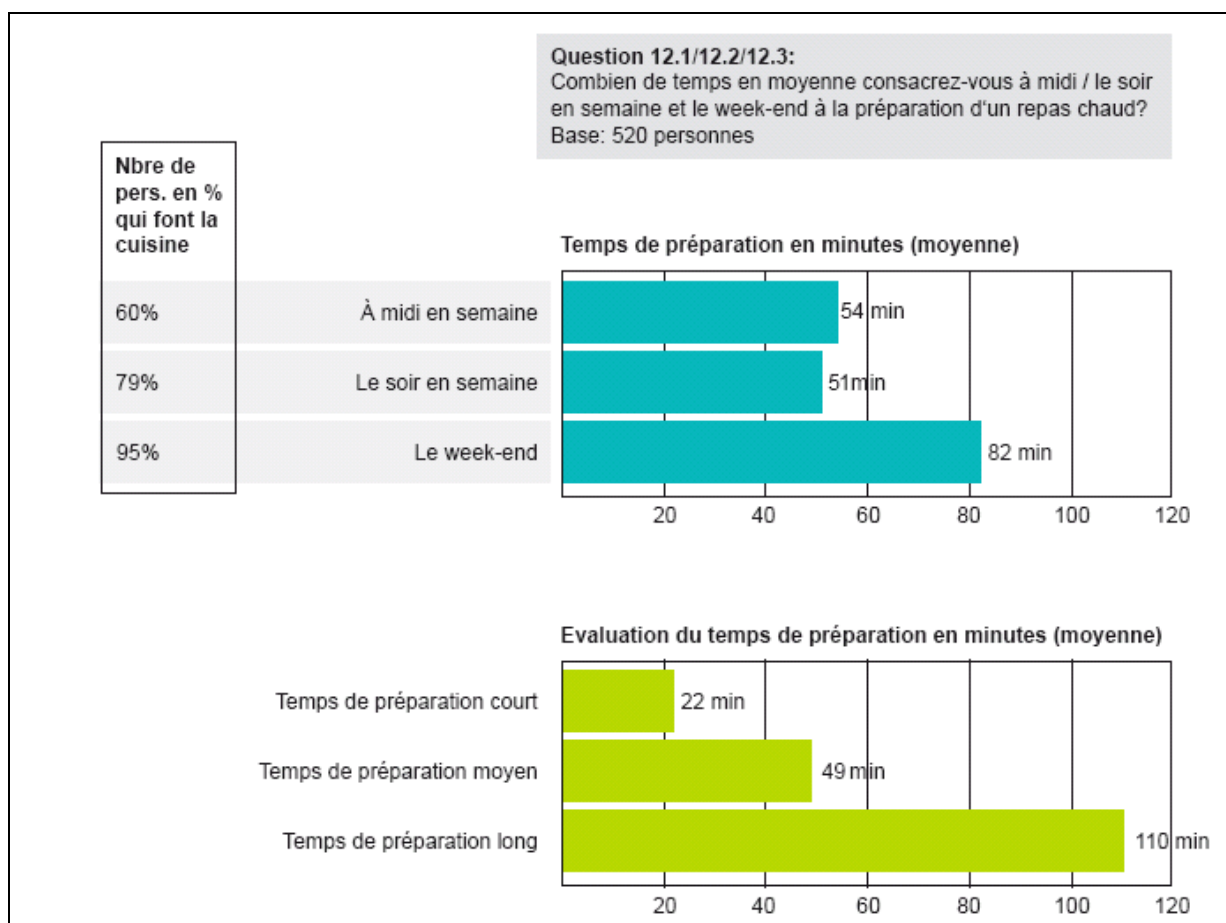


Cette question était assistée, c'est-à-dire que différentes réponses étaient suggérées.

88 % des sondés jugent leurs talents culinaires bons (43 %) ou corrects (45 %). Les hommes ont tendance à avoir une plus haute opinion d'eux-mêmes que les femmes, mais la différence n'est pas significative.

Les Suisses romands sont beaucoup plus nombreux à se considérer comme des cordons-bleus que les Suisses alémaniques (9 % contre 2 %).

4.12 Combien de temps les Suisses consacrent-ils à la cuisine et comment l'évaluent-ils?



Ces questions étaient non assistées, c'est-à-dire qu'aucune réponse n'était suggérée. Elles ont été posées aux personnes qui préparent ces repas. Le temps moyen de préparation a été calculé sur la base du nombre de minutes indiqué par les sondés.

En semaine, la préparation d'un repas chaud prend en moyenne 54 minutes à midi et 51 minutes le soir. Le week-end, la moyenne est de 82 minutes par repas.

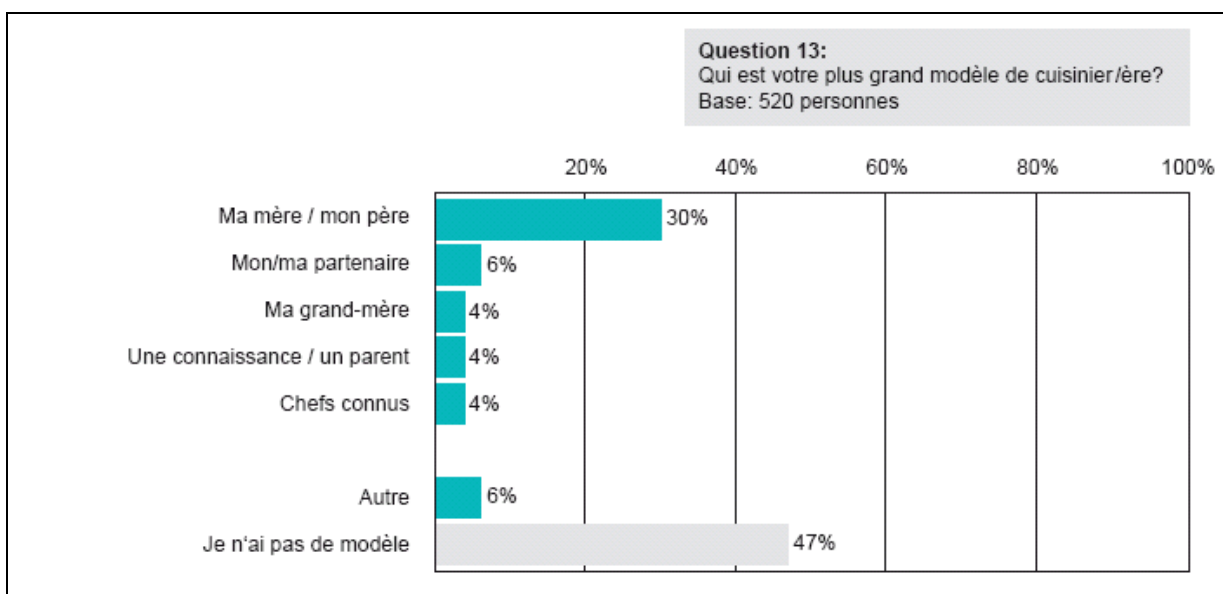
S'agissant du temps moyen consacré à la préparation des repas, il n'y a pas de différences notoires entre les sexes et les régions.

40 % des sondés ne cuisinent pas à la maison à midi, 21 % ne cuisinent pas le soir et 5 % ne cuisinent pas le week-end. Les Suisses alémaniques sont beaucoup plus nombreux que les Suisses romands à faire l'impasse le soir (26 % contre 6 %). Les hommes sont beaucoup plus nombreux que les femmes à ne pas se mettre aux fourneaux à midi (45 % contre 35 %).

En moyenne, 22 minutes sont considérées comme un temps de préparation court, 49 minutes environ comme un temps moyen et 110 minutes comme un temps long.

Pour ce qui est de l'appréciation des temps de préparation courts et moyens, il n'y a pas de différences notoires entre les sexes et les régions. Par contre, il faut compter 15 minutes de plus pour que les femmes jugent le temps de préparation long.

4.13 Qui est le plus grand modèle des Suisses en cuisine?



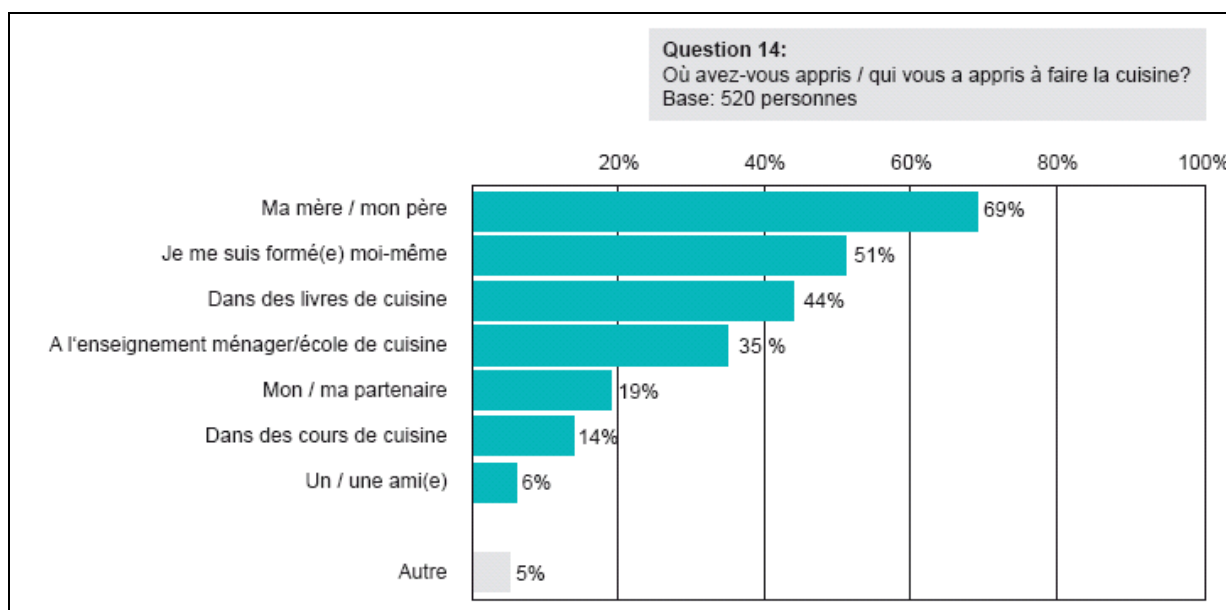
Cette question était assistée, c'est-à-dire que différentes réponses étaient suggérées.

Si près de la moitié des sondés affirment ne pas avoir de modèle, 44 % d'entre eux citent une connaissance ou un parent, 30 % leur mère ou leur père. Les chefs connus tels que Jamie Oliver, Ivo Adam, Sybille Sager, Andreas Studer ou encore Andreas Caminada ne sont cités que rarement.

Il n'y a pas de différences notoires entre les sexes et les régions.

Plus les sondés sont âgés, moins ils ont de modèle. Plus ils sont jeunes, plus ils citent leur mère ou leur père.

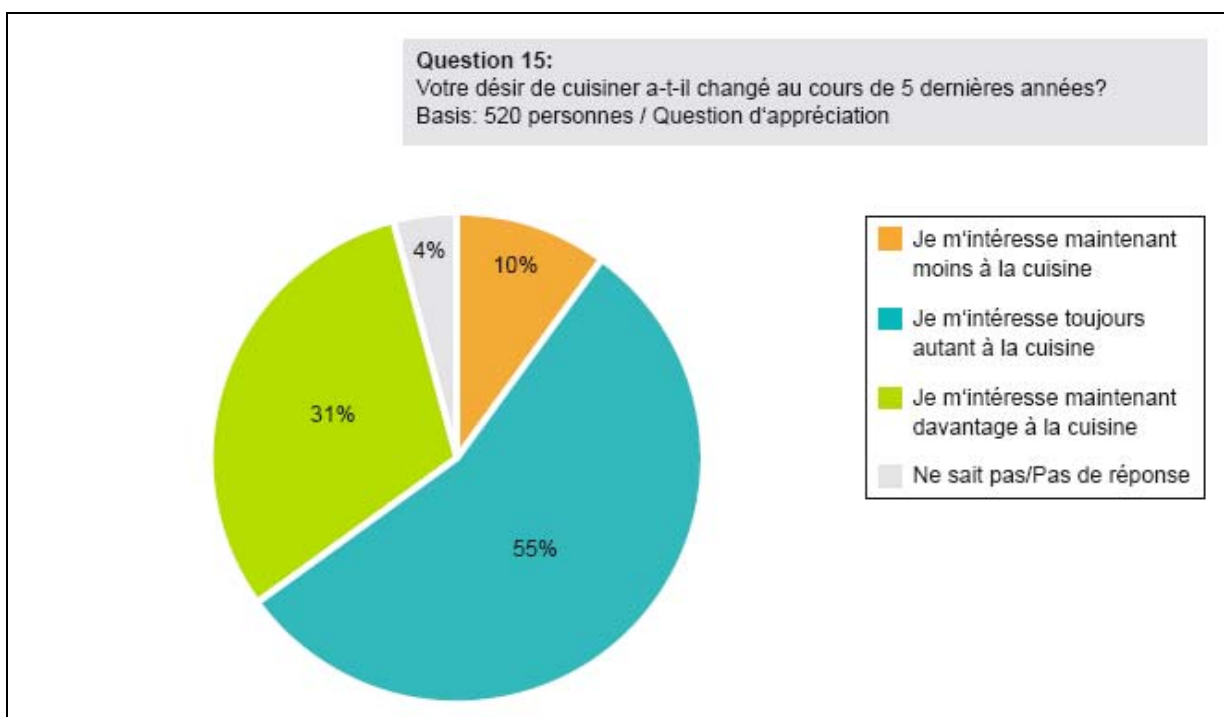
4.14 Où les Suisses ont-ils appris à cuisiner?



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

Près de 70 % des sondés ont appris à cuisiner avec leur mère ou leur père, 51 % sont autodidactes, 44 % ont appris dans les livres de cuisine et 35 %, avec une grande majorité de Suisses alémaniques (38 % contre 24 %) et de femmes (47 % contre 21 %), en cours d'enseignement ménager ou à l'école de cuisine. 19 % des sondés ont appris à cuisiner avec la personne avec laquelle ils partagent leur vie, 14 % dans un cours de cuisine et 6 % avec un(e) ami(e). Les hommes sont beaucoup plus nombreux que les femmes à avoir appris à cuisiner avec la personne avec laquelle ils partagent leur vie (28 % contre 11 %), dans un cours de cuisine (18 % contre 10 %) ou avec un(e) ami(e) (9 % contre 3 %).

4.15 La cuisine: une question de mode?



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

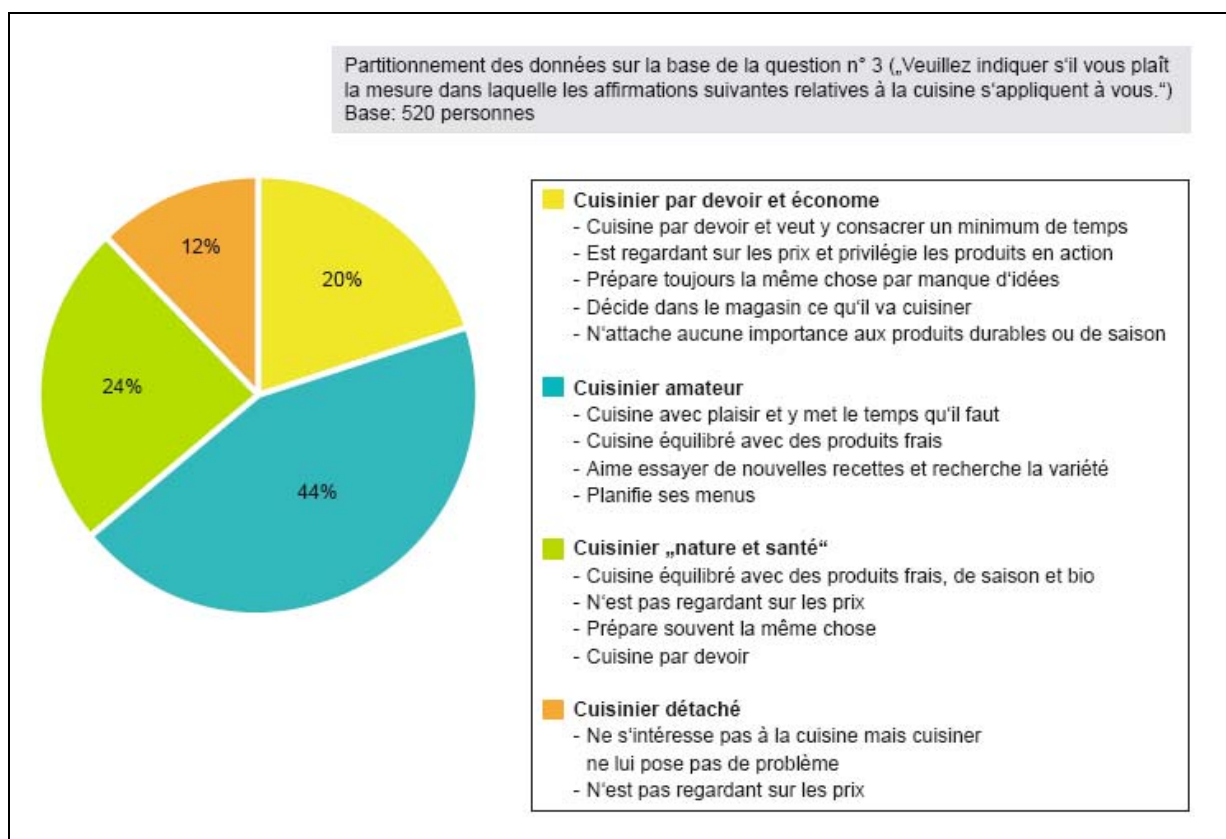
Un tiers des sondés s'intéressent plus à la cuisine maintenant qu'il y a cinq ans, 10 % s'y intéressent moins et plus de la moitié toujours autant.

Tandis que les Suisses alémaniques ont tendance à s'intéresser davantage à la cuisine qu'il y a cinq ans, les Suisses romands s'y intéressent plutôt autant.

Il n'y a pas de différences notoires entre les sexes.

Chez les personnes de moins de 30 ans, l'intérêt pour la cuisine a nettement plus augmenté au cours des 5 dernières années que chez les 50-74 ans (38 % contre 29 %).

4.16 Les différents types de cuisiniers suisses



L'analyse des diverses approches qu'ont les Suisses en matière de cuisine (partitionnement des données) a permis de classer ces derniers en quatre groupes, correspondant à quatre profils différents. Nous avons opté pour le masculin dans les désignations (même si ce sondage montre que ce sont généralement les femmes qui cuisinent à la maison) parce qu'elles correspondent à des types de cuisiniers.

Le graphique ci-dessus présente les principales caractéristiques de chaque type de cuisinier, mais bien d'autres points les distinguent. Les désignations – cuisinier amateur, cuisinier "nature et santé", cuisinier par devoir et économe, cuisinier détaché – ont été choisies librement sur la base des réponses données et de manière à résumer au mieux le profil de chaque groupe. Le tableau suivant établit une comparaison des quatre types de cuisinier selon les critères les plus pertinents.

Près de la moitié des Suisses faisant la cuisine au moins une fois par semaine sont des cuisiniers amateurs. Ils cuisinent avec plaisir, pendant leurs loisirs, et aiment essayer de nouvelles recettes. Ils utilisent des produits frais et profitent des actions. Ils cuisinent d'après les recettes, qu'ils glanent à droite et à gauche. Se considérant comme de bons cuisiniers, ils ont plus tendance que les autres à cuisiner pour la personne avec laquelle ils partagent leur vie ou quand ils reçoivent. Le cuisinier amateur vit en général en couple et a un niveau d'études supérieur.

Un quart des Suisses faisant la cuisine au moins une fois par semaine ont le profil du cuisinier "nature et santé". Ils cuisinent équilibré, avec des produits frais, de saison et issus d'une production durable. Ils prennent leur rôle très au sérieux. Ils cuisinent plus souvent végétarien







que la moyenne et ne sont pas très nombreux à posséder un micro-ondes. Ce sont en majorité des femmes d'un niveau d'études supérieur travaillant à temps partiel.

Un cinquième des Suisses faisant la cuisine au moins une fois par semaine appartiennent au groupe des cuisiniers par devoir et économes. Ils privilégient les actions et sont très regardants sur les prix. Pour eux, faire la cuisine est un devoir, mais ils ont tendance à ne pas se sentir à la hauteur. Adeptes des produits tout prêts, ils veulent passer un minimum de temps aux fourneaux. Très spontanés, ils ne décident pas des courses à l'avance et n'utilisent que rarement des recettes. Ce groupe comprend majoritairement des femmes d'un niveau d'études moyen, qui ne travaillent pas pour pouvoir s'occuper de leur famille.

Parmi les Suisses qui font la cuisine au moins une fois par semaine, le groupe le plus restreint est celui des cuisiniers détachés. Ils cuisinent parce qu'il le faut bien et n'ont pas beaucoup de plats différents à leur actif. Même si cuisiner ne leur pose pas de problème, contrairement aux cuisiniers par devoir et économes, ils n'en retirent pas autant de plaisir que les cuisiniers amateurs. Il s'agit surtout d'hommes célibataires que les recettes n'intéressent guère, et qui ne dédaignent pas les plats cuisinés.

Tableau: autres caractéristiques des différents types de cuisiniers suisses

	Cuisinier amateur	Cuisinier „nature et santé“	Cuisinier par devoir et économe	Cuisinier détaché
Préférences	<ul style="list-style-type: none"> Cuisine plutôt d'après des recettes Pratique plutôt la cuisine traditionnelle et asiatique Cuisine plutôt végétarien 	<ul style="list-style-type: none"> Cuisine plutôt végétarien 	<ul style="list-style-type: none"> Pratique plutôt une cuisine traditionnelle Ne cuisine quasi jamais d'après des recettes 	<ul style="list-style-type: none"> Ne cuisine quasi jamais d'après des recettes
Talents culinaires	<ul style="list-style-type: none"> Bon cuisinier 11 à 20 plats différents à son actif 	<ul style="list-style-type: none"> Cuisinier convenable 11 à 20 plats différents à son actif 	<ul style="list-style-type: none"> Cuisinier convenable 5 à 10 plats différents à son actif 	<ul style="list-style-type: none"> Cuisinier convenable 5 à 10 plats différents à son actif
Sources d'information	<ul style="list-style-type: none"> Livres de cuisine BB Autres livres de cuisine Famille/Connaissances Ses propres recettes Internet Ses propres notes Hebdomadaires Emissions de cuisine (TV) 	<ul style="list-style-type: none"> Livres de cuisine BB Autres livres de cuisine Famille/Connaissances 	<ul style="list-style-type: none"> Livres de cuisine BB Autres livres de cuisine Famille/Connaissances 	<ul style="list-style-type: none"> Livres de cuisine BB Autres livres de cuisine Internet
Produits convenience	<ul style="list-style-type: none"> Potages Purée de PdT Pizza 	<ul style="list-style-type: none"> Pizza Potages Purée de PdT 	<ul style="list-style-type: none"> Purée de PdT Pizza Potages Sauce pour pâtes Salade Sauce à salade 	<ul style="list-style-type: none"> Sauce pour pâtes Potages Purée de PdT Pizza
Divers	<ul style="list-style-type: none"> Cuisine davantage pour son/sa partenaire et ses invités Prend son temps pour cuisiner 	<ul style="list-style-type: none"> Parmi ces personnes, seuls 50 % possèdent un micro-ondes 	<ul style="list-style-type: none"> Parmi ces personnes, 50% environ ont appris à cuisiner en classe d'enseignement ménager 	
Achats	<ul style="list-style-type: none"> Décide à la maison de ce qu'il va acheter 	<ul style="list-style-type: none"> Décide à la maison de ce qu'il va acheter 	<ul style="list-style-type: none"> Décide spontanément de ce qu'il va acheter 	<ul style="list-style-type: none"> Décide à la maison de ce qu'il va acheter
Sozio-demografie	<ul style="list-style-type: none"> Couples Niveau d'études supérieur 	<ul style="list-style-type: none"> Femmes Niveau d'études supérieur Activité professionnelle à temps partiel 	<ul style="list-style-type: none"> Femmes Familles Niveau d'études: école professionnelle 	<ul style="list-style-type: none"> Hommes Célibataires Niveau d'études: école professionnelle
				
	<p>Le cuisinier amateur cuisine avec plaisir et prend son temps. Il aime essayer de nouvelles recettes, qu'il glâne à droite et à gauche. Il cuisine équilibré avec des produits frais et profite des actions. Ce groupe comprend surtout des personnes d'un niveau d'études supérieur vivant en couple, qui aiment recevoir et cuisiner l'un pour l'autre.</p>	<p>Le cuisinier „nature et santé“ prend son rôle au sérieux. Il pratique une cuisine équilibrée à base de produits frais, de saison et issus de production durable, mais où il n'y a de place ni pour la spontanéité ni pour la nouveauté. Ce groupe comprend surtout des femmes actives d'un niveau d'études supérieur, qui ne sont pas regardantes sur les prix mais qui font la cuisine par devoir.</p>	<p>Ce type de cuisinier, adepte des plats cuisinés pour gagner du temps, fait la cuisine par devoir. Il prépare souvent la même chose et décide spontanément de ce qu'il va faire. Comme il est en plus regardant sur les prix, il a l'impression de ne pas être à la hauteur. Il n'attache aucune importance aux produits bio ou de saison. Ce groupe comprend surtout des femmes qui disposent d'un budget limité pour nourrir leur famille.</p>	<p>Le cuisinier détaché ne s'intéresse pas à la cuisine. Il cuisine parce qu'il le faut bien, mais sans aucun plaisir. Même si cuisiner ne lui pose pas de problème, il ne dédaigne pas les plats cuisinés. Il n'est pas regardant sur les prix. Ce groupe comprend surtout des hommes vivant seuls.</p>
Autres caractéristiques. Base: 520 personnes				

5. Résumé

La plupart des Suisses semblent attacher beaucoup d'importance à la cuisine.

Plus de la moitié des sondés préparent au moins un repas chaud par jour. Les Suisses romands semblent faire davantage la cuisine que les Suisses alémaniques. Parmi les rares personnes qui ne cuisinent jamais, la majorité sont des hommes.

Le temps consacré à la préparation des repas est étonnamment long: près d'une heure en semaine (à midi aussi bien que le soir) et plus de 80 minutes le week-end. Le temps de préparation considéré comme moyen est d'une cinquantaine de minutes.

Les Suisses semblent aimer cuisiner: pour plus de la moitié d'entre eux, cuisiner est un hobby. Seules un sixième des personnes interrogées considèrent que c'est une corvée.

Une bonne moitié des sondés planifient leurs menus en fonction des actions ou déclarent être regardants sur les prix. Ils sont plus de la moitié à décider dans le magasin de ce qu'ils vont faire à manger.

Les trois quarts des sondés font une large place aux produits frais et nombreux sont ceux qui favorisent les produits de saison et cuisinent équilibré, avec une majorité de Romands. Près de la moitié privilégient les produits issus d'une production durable.

La quasi-totalité des Suisses utilisent souvent ou toujours des produits frais. Seuls un bon quart des sondés réchauffent souvent des plats cuisinés. Un quart des sondés favorisent une cuisine minceur, avec une majorité de Suisses alémaniques. Ces derniers cuisinent plus souvent végétarien et pratiquent davantage les plats cuisinés que les Romands. Ceux-ci, en revanche, sont nettement plus nombreux à essayer de nouvelles recettes et ont beaucoup plus de plats différents à leur actif. Ils sont également plus nombreux à préparer eux-mêmes les sauces à salade, les sauces pour pâtes, les potages et la purée de pommes de terre et à se considérer comme des cordons-bleus.

De manière générale, les Suisses semblent aimer faire des expériences car bien plus de la moitié d'entre eux essayent (souvent ou toujours) de nouvelles recettes. Les trois quarts préparent souvent des plats traditionnels. Ils sont encore plus nombreux à cuisiner souvent italien. Parmi les plats que les Suisses cuisinent le plus, les pâtes figurent en première position.

Les appareils de cuisine les plus utilisés sont la cuisinière et le four. Deux tiers des ménages ne possèdent pas de steamer et un tiers se passent de micro-ondes.

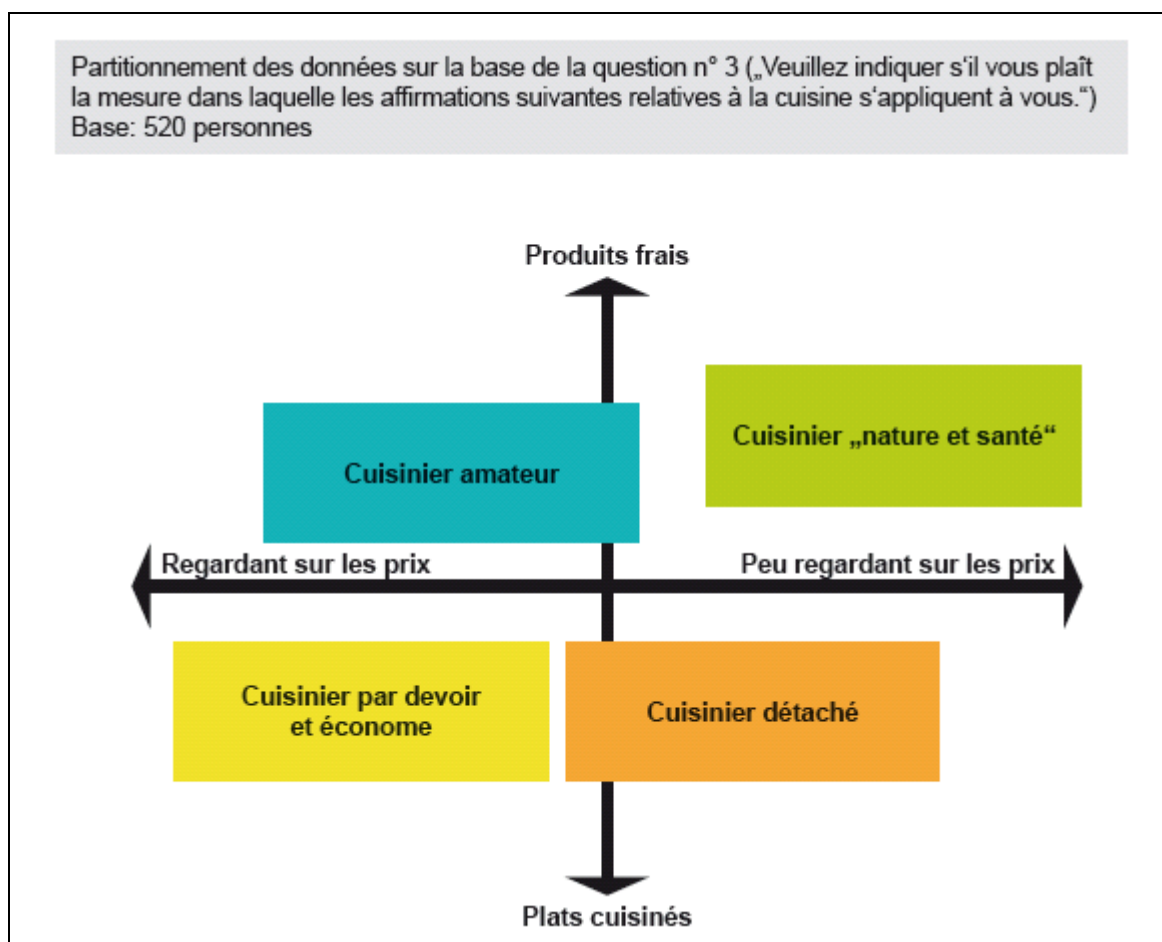
La plupart des Suisses ont appris à cuisiner avec leur mère ou leur père, qui sont les plus grands modèles d'un tiers des personnes sondées. Ce qui est étonnant, c'est que les grands chefs ne sont quasiment jamais cités comme modèles. Un bon tiers des sondés, avec une majorité de Suisses alémaniques et de femmes, ont appris à cuisiner en cours d'enseignement ménager ou à l'école de cuisine.

La plupart des Suisses tirent leurs recettes des livres de cuisine Betty Bossi, mais une personne sur trois va les chercher sur Internet.

L'intérêt des Suisses pour la cuisine ne semble pas avoir beaucoup changé ces cinq dernières années: seulement un tiers des sondés s'y intéressent davantage, surtout les moins de 30 ans.

L'analyse des diverses approches qu'ont les Suisses en matière de cuisine a permis de classer ces derniers en quatre groupes, correspondant à quatre profils différents. Nous avons opté pour le masculin dans les désignations (même si ce sont généralement les femmes qui cuisinent à la maison) parce qu'elles correspondent à des types de cuisiniers. En résumé, les deux principaux critères qui les distinguent sont la sensibilité aux prix et l'habitude d'utiliser plutôt des produits frais ou plutôt des plats cuisinés (voir graphique ci-dessous).

Le cuisinier détaché et, surtout, le cuisinier "nature et santé" ne sont pas regardants sur les prix. Le cuisinier par devoir et économe ainsi que le cuisinier amateur, par contre, le sont. Le cuisinier "nature et santé" et le cuisinier amateur sont ceux qui utilisent le plus de produits frais, tandis que le cuisinier par devoir et économe et le cuisinier détaché sont des adeptes des plats cuisinés.





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

Publication autorisée avec mention de la source: étude Coop "Les tendances alimentaires sous la loupe - Les Suisses et la cuisine" 2010.