

Le temps consacré à l'alimentation en France

22 octobre 2012

Selon l'*INSEE Première* d'octobre 2012, qui présente les résultats de l'enquête Emploi du temps, entre 1986 et 2010, le **temps quotidien moyen consacré à faire la cuisine s'est réduit de 18 minutes** en métropole, passant de 1h11 à 53 minutes. En revanche, le **temps consacré à s'alimenter s'est plutôt légèrement accru** : 2h22 par jour en moyenne en 2010, soit 13 minutes de plus qu'en 1986. Il augmente avec l'âge : jusqu'à 2 h 34 par jour en moyenne pour les 60 ans et plus, contre 2h13 pour les moins de 40 ans.

Malgré les facilités croissantes pour s'alimenter à toute heure, le quotidien des Français reste rythmé par les **trois repas traditionnels**, pris massivement aux mêmes plages horaires. Ainsi, à 13 heures, la moitié des Français est en train de déjeuner, à la différence des Américains et même de la plupart des Européens.

Si l'habitude des trois repas domine, elle est malgré tout **moins respectée par les jeunes**, qui sont les moins nombreux à prendre un petit déjeuner. De même, sauter un repas pour gagner du temps est de plus en plus fréquent : plus de 60 % des cadres, des indépendants et des professions intermédiaires déclarent sacrifier ainsi de temps en temps la pause déjeuner. Le grignotage gagne également du terrain : 30 % des personnes interrogées déclarent grignoter à d'autres moments (hors goûter et apéritif), une proportion plus forte chez les jeunes (41% pour les moins de 25 ans).

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, et mangent beaucoup plus fréquemment à l'extérieur de chez eux.

Céline Laisney, Centre d'études et de prospective

Source : [INSEE](#)