

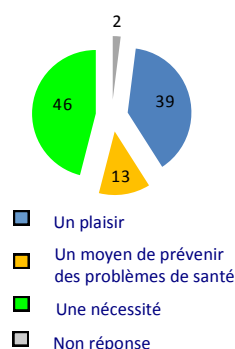
Les pratiques alimentaires des Francs-Comtois

Quelle notion derrière l'acte de manger ?

Alors que les messages alliant santé et alimentation se sont multipliés, les Franc-Comtois associent d'abord l'alimentation aux notions de nécessité et de plaisir. La difficulté de faire la part des choses dans les diverses communications nutritionnelles est certainement à mettre en cause. Cette appréciation varie surtout selon l'âge et le diplôme. Les retraités, les moins diplômés accolent davantage l'alimentation aux

idées de nécessité et de santé alors que les plus jeunes, les plus diplômés seront plus sensibles au plaisir qu'elle procure. Si le niveau de revenu n'est pas un facteur discriminant, les ménages dont le budget est contraint rapprochent d'abord l'acte de manger à un acte vital. Devoir faire sans cesse des arbitrages dans ces choix alimentaires impacte cette représentation mais celle-ci semble avant tout culturelle.

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



Equilibre alimentaire et repas familial

Pour apprécier les connaissances des Franc-Comtois en matière d'équilibre alimentaire nous les avons soumis à un quizz. Ils connaissent globalement ses grands principes. Les 2/3 ont donné au moins 7 bonnes réponses sur 10. Par exemple, 93% 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. La véracité 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 qui ont un budget alimentaire contraint et qui ont pour habi-

tude d'être seul à table. En effet, 17% des Franc-Comtois qui comptent chaque euro dépensé pour leurs aliments déclarent ne pas manger équilibré contre 8% qui ne cherchent pas à maîtriser ces dépenses. C'est aussi le cas 2 ménages sur 10 composés d'un seul adulte contre à peine 1 couple sur 10. Les Franc-Comtois associent largement les repas familiaux à l'idée de « manger bien ». Quelles que soient leurs caractéristiques sociales et familiales, 88% estiment que prendre ses repas quotidiens en famille incite à manger équilibré. La convivialité et la convivialité ne sont pas seules en causes. Ils s'impliquent de manière spécifique dans ce type de repas. Ils portent notamment, une attention particulière aux menus, aux besoins alimentaires et aux goûts de chacun. Le repas familial a selon eux, pour effet de donner envie de cuisiner, de chercher des menus ou encore de prendre le temps de préparer et d'ingérer les repas. Le repas de 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	90
Manger de la viande ou du poisson ou des œufs 1 à 2 fois par jour	49
Manger des fruits et légumes chaque jour	94
Manger de la viande rouge	29
Manger des féculents à chaque repas	57
Remplacer systématiquement la viande par un poisson	26
Manger au moins 3 produits laitiers par jour	62
Avoir une alimentation variée en quantité adaptée à mon activité	93
Faire un repas d'une durée de 20 minutes minimum	81
Manger bio	17

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

88% des ménages pensent avoir une alimentation équilibrée

85% 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, les Unions Nationale et Départementales des Associations Familiales ont pour missions de représenter et de défendre les intérêts des familles devant les pouvoirs publics. Pour organiser leur travail au niveau régional, les UDAF de Franche-Comté ont créé en 1984, l'Union Régionale des Associations Familiales. Toutes apportent leur expertise en nommant des représentants des familles dans diverses commissions instaurées par l'Etat, la région, le département ou la commune. Pour étayer leurs positions, les UDAF et l'URAF de Franche-Comté se sont 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.

Observer les familles permet de mesurer leurs besoins et de proposer des mesures en s'appuyant sur 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 à cesser de décroître. Aussi, les 2/3 des Franc-Comtois 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 Franc-Comtois ont pour objectif de maîtriser leur consommation. Si un grand nombre partage cette idée, les plus motivés sont ceux dont le budget est limité : soient les CSP –*, dont le niveau de revenu est moindre, ou encore 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 (48%), cuisiner davantage (45%), limiter les trajets (40%) ou encore se priver de certains produits (42%). Mais si la fréquentation des hard-discount s'est démocratisée, ce sont les plus modestes qui s'y approvisionnent le plus (62% des CSP – contre 34% des CSP +**). Ils n'hésitent pas non plus à se priver de certains produits (50% des CSP – contre 29% des CSP +). Les plus aisés, qui cherchent à libérer du pouvoir d'achat, auront plutôt pour réflexe de cuisiner davantage, de cultiver un jardin ou encore de limiter les déplacements. Les plus modestes modulent donc leur budget alimentation en

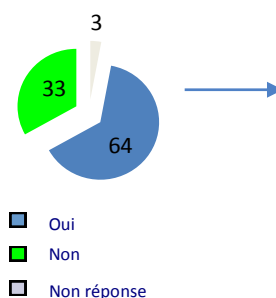
jouant sur la qualité et la quantité des produits, alors que les autres font des arbitrages qui n'ont pas de conséquences particulières. Cette attention doit être modulée, 1 Franc-Comtois sur 10 compte réellement chaque euro dépensé. Et 1 sur 10 compose leur caddy à 5 euros près. Le reste de la population se divise entre des ménages attentifs qui ont encore une marge de manœuvre (30%) 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. 48% des ménages qui vivent avec moins de 1500 euros sont concernés contre 16% de ceux dont le budget est supérieur. 29% des retraités sont dans le même cas, contre 21% des actifs. Paradoxalement, ce ne sont pas les retraités qui rencontrent le plus de difficultés pour se nourrir convenablement. Si 1 Franc-Comtois sur 10 est concerné, ce sont surtout les jeunes, les ouvriers et les employés. Deux éléments peuvent expliquer cette spécificité. La taille de la famille qui rend le budget alimentaire incompressible et les différences de comportements. Selon l'INSEE, les jeunes générations consacrent une part moins importante à l'alimentation que les plus vieilles. Enfin, nous les avons interrogés 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 envisagés : solliciter l'entourage ou se replier sur soi. Ce sont les plus jeunes, les ménages avec enfant et les catégories sociales élevées 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.

72% des ménages déclarent connaître le montant hebdomadaire de leurs dépenses alimentaires

67% pensent que la part du budget qu'ils consacrent à l'alimentation de leur foyer a augmenté au cours des 3 dernières années.

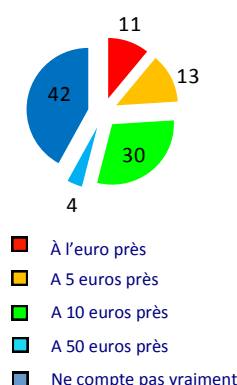
Cherchez-vous à limiter les dépenses alimentaires de votre foyer ?



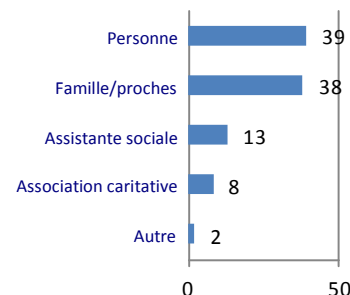
Part des ménages qui développent les stratégies suivantes pour limiter leurs dépenses alimentaires : (en %)

Achète des produits hard discount	48
Cuisine davantage	45
Se prive de certains produits	42
Limite les trajets pour aller faire les courses	40
Cultive un potager	37
Change de gamme de produits	33
Achète moins de plats préparés	28
Achète directement au producteur	21

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 :



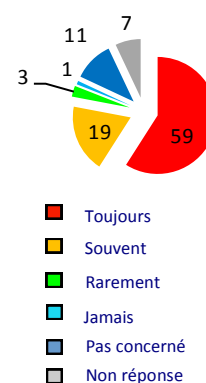
Les repas un moment familial

Les Franc-Comtois privilégient les repas fait maison qu'ils soient pris à domicile ou non. A midi, plus de 6 adultes sur 10 prennent leur déjeuner à leur domicile. Parmi les actifs, la moitié s'y restaure et 23% apportent leur « gamelle » sur leur lieu de travail. Ce sont les enfants, qui mangent le plus souvent en restauration collective. C'est le cas de la moitié

d'entre eux. L'organisation 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 (78%), le même menu (69%). La convivialité et la commensalité sont les maîtres mots. Rares sont ceux qui interagissent avec des personnes extérieures aux repas. La plupart met téléphone et mails de côté (77%). La télévision est plus présente. Mais elle est éteinte dans 53% des foyers. Si ce moment est principalement vécu comme un temps

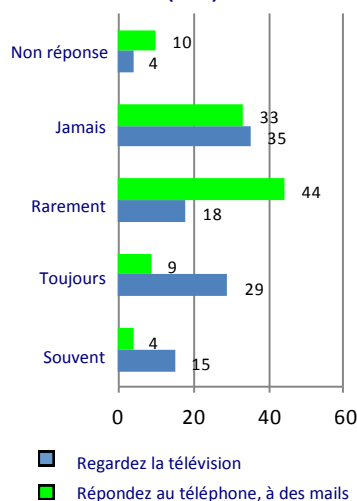
Généralement le soir, vous et les membres de votre foyer mangez ensemble :



d'échanges (67%), d'expression (48%), il permet aussi de respecter les principes du « manger bien » que ce soit en mangeant équilibré (49%) ou en prenant son temps pour ingérer les plats (48%). 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. Ce fonctionnement pourrait à l'avenir, évoluer. Les jeunes générations le traitent davantage en famille. L'âge n'est toutefois, pas le seul paramètre qui favorise ces échanges. L'idée que les Franc-Comtois se font de leur alimen-

tation agit sur leurs comportements. Si manger est un plaisir, la composition des menus est alors un sujet de conversation. Enfin l'élaboration des repas est, elle aussi, bien souvent la responsabilité d'un seul (75%). Dans 82% des couples, elle est 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.

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



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

Manger en famille	67
Manger équilibré	49
Discuter en mangeant	48
Prendre le temps de manger	48
Manger au calme	29
Manger rapidement	4

Les modes d'approvisionnement

Les Franc-Comtois ne font pas spécifiquement leurs courses en famille. Le supermarché est le lieu qu'ils privilégient. 70% 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 et les ménages pour qui l'alimentation est d'abord un plaisir, qui s'y rendent. Plusieurs facteurs peuvent expliquer ces particularités : Ils sont plus souvent en quête de lien social, 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			Jamais
	Semaine	Mois	An	
Grande et moyenne surface	70	24	2	4
Commerce de proximité/de quartier	27	23	14	36
Marché	14	19	23	44
Chez le producteur	5	14	17	64
Magasin bio	4	8	14	74
Autre	1	2	1	96

Le choix des produits

Les Franc-Comtois 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 de la viande de cheval. D'autres critères même s'ils sont secondaires influen-

cent 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 intermédiaire ils sont connus et utilisés

par la moitié des Franc-Comtois. Ils ont pour caractéristiques d'être âgés de 40 à 60 ans, de ne pas spécifiquement limiter leurs dépenses alimentaires et de considérer l'alimentation comme un plaisir. Ce sont avant tout les ménages qui ont le meilleur pouvoir d'achat et qui attribuent une symbolique importante à l'acte de manger. Familiarisé 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

94% des ménages achètent des produits alimentaires locaux (surtout des viandes et des laitages)

26% pensent en acheter plus à l'avenir

48% des ménages connaissent des circuits courts

48% des ménages ont déjà acheté des produits en circuits courts

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

Prix	71
Provenance/origine	52
Saison	43
Goût	41
Santé	26
Label de qualité	22
Apparence/emballage	21
La marque	22
Praticité/prêt à cuisiner	8

producteur ne sont pas moteurs de leur démarche. Ils cherchent 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 Franc-Comtois 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 très importante dans la région. La moitié des Franc-Comtois déclarent faire un jardin. La principale motivation est l'obtention de produits de qualité. Le prix est une raison secondaire. D'ailleurs, ce sont les ménages qui ne s'imposent pas de contraintes budgétaires sur leur alimentation qui en font un.

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

Qualité	62
Fraîcheur	46
Proximité	30
Confiance	28
Rémunération du producteur	22
Prix	17
Contact avec le producteur	15
Santé	12
Environnement	10

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

Méconnaissance des lieux de vente	69
Préférence pour faire les courses au même endroit	31
Pas de lieu de vente à proximité du domicile	24
Manque de temps	21
Prix peu attractifs	13
Manque de choix des produits	3

50% des ménages cultivent un jardin :
74% pour avoir des produits de qualité
41% pour avoir des produits à moindre coût

Informations alimentaires

Les Franc-Comtois 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 ceux qui associent l'acte de manger à la préservation de leur santé. L'intérêt pour cette dernière paraît être un facteur déterminant à leur utilisation. Par contre, ils sont moins nombreux à les estimer compréhensibles. La moitié seulement, déclare comprendre ces informations. Le seul élément qui caractérise ces ménages est l'idée qu'ils se font de leur propre alimentation. Ils estiment plus souvent manger équilibré. Le manque de motivation et le manque d'attention paraissent être les principaux obstacles à l'utilisation et la compréhension des étiquettes. Pour autant, les informations décrites incitent les consommateurs. Les 2/3 admettent qu'elles influen-

cent leurs achats. Le questionnaire ne permet pas de distinguer quel type d'information agit sur ce comportement, mais là encore se sont les ménages les plus attentifs à leur alimentation qui y sont le plus sensibles. Les répondants feraient peut être davantage référence aux informations nutritionnelles.

Malgré les informations fournies sur nombre de produits, les Franc-Comtois ont une certaine méconnaissance de ce qu'ils ont dans leur assiette. Plus de 6 ménages sur 10 ne savent pas d'où viennent les denrées (conditions d'élevage, de production, localisation des matières premières). En France, la soif d'information s'accroît souvent dans les contextes de crise. La diffusion de notre enquête coïncide avec l'affaire de la « viande de cheval ».

En 2011, le Credoc met en évidence que les Français s'informent en priorité sur les ques-

tions alimentaires par le biais de la télévision. De fait, les Franc-Comtois préfèrent être informés sur ces sujets 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. D'ailleurs, seule la moitié des ménages connaissent le site internet manger/bouger. Ce sont les ménages avec enfants c'est-à-dire ceux qui sont le plus exposés à l'information générale qui le connaissent le mieux. En effet, nombreux sont les messages publicitaires destinés aux enfants qui y font référence.

Globalement les Franc-Comtois s'intéressent à ce qu'ils mangent. Mais les plus sensibles à l'information sont ceux qui l'utilisent comme outil pour

68% des ménages lisent les étiquettes des produits autres que les dates de péremption

53% des ménages estiment que les étiquettes délivrent des informations compréhensibles

62% des ménages disent être influencés par les informations sur les étiquettes des produits alimentaires

18% des ménages connaissent le site internet alimentation.gouv.fr

47% des ménages connaissent le site internet www.mangerbouger.fr

Méthodologie de l'enquête

L'observatoire de la famille réalise ses études, à l'échelle régionale mais également départementale. Le questionnaire a été envoyé à 5000 ménages par département choisis de manière aléatoire dans les fichiers Média Post. 2413 ont répondu. De manière à obtenir un degré de précision proche de 3% dans notre échantillon régional, nous avons sélectionner au hasard 1000 répondants selon trois variables : le département d'origine, la catégorie socio professionnelle et l'âge.

*CSP - : Employé et ouvrier

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