



Communiqué de Presse  
01 juillet 2021

## **Manger seul devant un écran, nouvelle tendance renforcée par la crise sanitaire**

**Président, première marque nationale de produits frais laitiers dévoile les résultats d'une enquête\* menée par OpinionWay sur les nouvelles habitudes alimentaires des Français.**

Manger seul provoque chez un grand nombre de personnes un sentiment de honte vis-à-vis des autres. L'image de la solitude pendant les repas est souvent négative et culturellement représentée comme une exclusion, un ennemi du vivre ensemble. Il a même été démontré que les Français sont gênés de manger seuls et le perçoivent comme un stress. Mais nos habitudes ont changé, nos rythmes de travail ont évolué, nos horaires également. Nos temps de pause ne sont plus les mêmes : le temps de travail a pris une grande place, particulièrement en période de télétravail... **54% des Français le rendent même responsable du changement de nos habitudes alimentaires** en matière de repas. Qu'avons-nous fait de nos temps de dégustation ? Que partageons-nous encore et avec qui ? Cette dernière étude OpinionWay pour Président\* apporte de nouveaux éclairages inattendus.

### **L'émergence du repas anti-convivial assumé**

**47% des Français (et même 65% des 18/24 ans) pensent qu'il peut être agréable de manger seul devant un écran de temps en temps**, plutôt que d'être systématiquement accompagné à table.

Particulièrement dans les temps de confinement, ce n'est plus extraordinaire de prendre un repas en solitaire. Pas besoin de se justifier et pas de risque de s'animaliser comme le pensait Aristote pour qui seule la bête ou Dieu mange seul.

Aujourd'hui **ce repas solitaire a une place non négligeable dans notre alimentation** et occupe même un rang tout à fait acceptable car il permet de se remettre en lien avec soi-même. Il redevient un événement social et il répond à toutes les critiques que la société lui opposait.

Selon Charles Pépin, philosophe « *Pour une vie humaine accomplie il faut une alternance entre les deux rituels autour du repas : le partage et la solitude, et il ne faut pas les opposer* ».

### **Série quand tu nous tiens...**

- **73% des Français** estiment qu'on prend de plus en plus ses repas seuls devant son écran en regardant Netflix, Youtube ou toutes sortes de plateformes numériques...
- **Un tiers des Français** considère que Netflix aurait créé une sorte de « plaisir solitaire » qui consiste à savourer seul à la fois son repas et sa série.
- **21% des Français (32% des 18/24 ans)** pensent que suivre une série contribue à décaler les horaires des repas **et 18% des Français** que cela substitue au repas classique de multiples prises alimentaires.

« L'effet Netflix sur les repas a été largement sous-estimé. Créant une addiction pour sa série, il décale les heures des repas et surtout Netflix a produit une sorte d'effet secondaire, le repas anti-convivial assumé qui est un nouveau moment sans doute renforcé par la crise sanitaire où l'on savoure autant son repas que sa série. Pur plaisir égoïste ou besoin de s'isoler de manière un peu régressive, il fonctionne comme un « anti-moment » et va de pair avec d'autres moments de convivialité renforcée. Mais la convivialité en soi n'est plus la seule finalité du repas » précise **Ronan Chastellier, sociologue**.

### **Alors bonne ou mauvaise nouvelle pour le bien manger ?**

Après avoir révélé l'importance des rituels associés aux repas, le programme pédagogique initié « **Manger Mieux, Manger Vrai, Manger Ensemble** » par Président depuis 2019\*\* met l'accent sur la nécessité d'identifier les ennemis de ces rituels pour cultiver de façon durable les bons comportements. Dans le cadre de ce deuxième chapitre 2021, les professionnels de santé ont conclu que **manger seul peut être un atout** pour bien manger, travailler notre concentration, prendre le temps de mastiquer et d'apprécier (bénéfiques sur la digestion et les TCA, régulation de la quantité consommée). Déjà bien toléré aux USA, ces repas solitaires peuvent constituer de véritables opportunités : on s'offre une vraie respiration pour s'arrêter et on s'imprègne ainsi pleinement de ce que l'on a mangé. C'est l'occasion de se créer ses propres rituels repas, de manger sainement et de se faire plaisir en ne tenant compte que de ses propres goûts alimentaires.

Ces repas solitaires permettent également d'être à l'écoute des signaux que le corps envoie pour savoir les percevoir dans un repas partagé. Il est important toutefois de **ne pas négliger le temps dévolu au repas**. Le cerveau a besoin de ce temps pour assimiler les signaux de l'estomac qui l'informent que l'on est en train de manger ; il est ainsi recommandé de consacrer **environ 20 minutes à chaque repas** pour ressentir la satiété (PNNS, 2021).

### **Manger seul, pourquoi pas, mais connecté à son assiette plutôt qu'à son écran !**

Les écrans diminuent la qualité nutritionnelle du repas. Ils constituent des distracteurs qui affectent la mémoire alimentaire et entraînent **une perte d'attention de certains signaux de satiété** empêchant ainsi l'autorégulation. Les personnes mangeant systématiquement devant leurs écrans consomment ainsi une plus grande quantité d'aliments lors de ce même repas mais aussi lors de la prochaine collation ne se souvenant plus réellement de ce qui a été consommé. Cela fait écho au chiffre d'un Français sur deux (55%) répondent au téléphone et envoient des textos au moment des repas.\*\*

« Le deuxième volet de notre programme pédagogique Président\*\* nous a permis d'identifier particulièrement les ennemis de nos rituels repas. Pour cultiver au quotidien ces moments dont on sait qu'ils sont essentiels pour bien manger durablement, il est important de comprendre ce qui nous empêche de les mettre en œuvre chaque jour. C'est ce que nous avons appelé les ennemis des rituels repas. Il y a urgence à les connaître pour mieux les apprivoiser et cultiver de façon durable les bons comportements du Mieux Manger.

La solitude a été pour certains un prétexte pour sauter le repas. Or, cet instant avec soi-même peut être vu comme une opportunité de manger au calme avec soi-même, de se connecter à ses sens. Que l'on mange seul ou accompagné, l'important est de préserver le plaisir et donc une vraie pause repas essentielle au bien manger. En tant que telle, la solitude ne constitue pas un ennemi ; c'est la négligence de ce moment précieux qui peut venir perturber les rituels de nos repas » précise **Gwenaëlle Lettermann, Directrice Marketing Lactalis Fromages et porte-parole du projet Manger Mieux, Manger Vrai, Manger Ensemble pour la Marque Président**.

*\*Étude Président et OpinioWay menée du 5 au 6 mai 2021 auprès d'un échantillon de 1001 personnes représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus. Mention obligatoire pour toute reprise : Sondage OpinioWay pour Président.*

*\*\*Enquête OpinioWay pour Président – Septembre 2020.*



**MANGER**  
Mieux · Vrai · Ensemble

## À propos de Président

---

L'histoire de Président, c'est celle d'un homme : André Besnier qui en 1933 quitte son métier de tonnelier, fabricant de barattes pour s'installer laitier-fromager à Laval. Aujourd'hui référence française des fromages, beurres et crèmes de consommation quotidienne et marque préférée des Français en camembert, elle est la troisième marque alimentaire en France et celle ayant le taux de pénétration le plus grand (on la retrouve chez près de 9 foyers sur 10). Depuis plus de 50 ans, Président défend la culture alimentaire française, le plaisir du bien manger et, plus largement, le plaisir, au travers de ses communications et ses innovations. Membre de l'Observatoire des Risques pour la santé, elle est également engagée depuis 2019 dans un programme d'éducation et de pédagogie sur le plaisir de Bien manger : Manger Mieux – Manger Vrai – Manger Ensemble.

Pour plus d'informations sur <https://www.président.fr/mangermieux/>

\*\* source Programme Président – 2021, contenus disponibles ici : <https://www.manger-mieux-président.fr/>

## CONTACT MEDIAS

Cécile SAINT-PAUL

[c.saintpaul@millesoixantequatre.com](mailto:c.saintpaul@millesoixantequatre.com)