



15/05/20

Quel sera l'impact du confinement sur nos choix alimentaires ? PAROLE DE RÉSISTANCE



Cette période de confinement a bousculé nos habitudes et comportements alimentaires. Pour la majorité d'entre nous, de nouvelles routines intéressantes se sont installées, contraintes par la limitation des sorties et activités.

Tout d'abord, nous avons dû repenser nos actes d'achat individuellement et en famille, en les planifiant davantage et en voyant plus loin que la journée et le repas suivant. Une occasion pour les Français d'équilibrer leur alimentation sur le plus long terme en insérant davantage de variété sur la semaine. Selon l'enquête **Manger au temps du coronavirus menée par le CNRS**, les Français consomment effectivement plus de produits frais et de produits locaux. Quelques achats inhabituels ont également été observés (comme les glaces, en raison d'une météo très favorable) et nous avons pris de nouvelles habitudes comme le drive ou la livraison pour préserver du temps pour d'autres activités. Et justement, faire la cuisine est une de ces activités retrouvées au cœur de nos journées confinées : la cuisine maison est devenue pour beaucoup une véritable activité loisir en famille, un atelier co-création... voire un moment de réconfort, de méditation. Nous avons renoué avec le temps et le plaisir de préparer nos repas et de les partager. Selon Kantar, un tiers des ménages disent avoir passé plus de temps à cuisiner, **21% cuisinent en famille** et **27%** ont cuisiné des plats

qu'ils n'avaient pas l'habitude de faire auparavant... une belle occasion pour transmettre des connaissances culinaires et acquérir de nouvelles compétences pour la suite !

Manger mieux

Le moment du repas est devenu une vraie pause qui rythme nos journées, un vrai temps fort de partage pour renouer avec les échanges pour les familles réunies, ou marquer un moment clé essentiel dans la journée pour ceux qui vivent seuls. Ce confinement nous a amenés à retrouver les rituels du repas, chers à notre culture française, pour en faire un vrai moment de plaisir. Au sein de notre Monographie (**Monographie Président-Pour Manger Mieux, et si nous regardions plus loin que notre assiette ? - édition 2020**) présentée en janvier dernier, nous avons éclairé ce sujet indispensable au **Manger Mieux**.

Comment expliquer ces changements si rapides de choix alimentaires ?

Pendant cette période exceptionnelle, les figures étaient imposées certes, mais les routines ont très vite été adoptées. Selon Albert Moukheiber* « *On reproduit ce que font les autres, on se conforme. On fait plus confiance à nos liens sociaux qu'aux experts. Nous sommes très sensibles à l'information sociale or les pressions sociales et les injonctions peuvent entraîner des sentiments d'exclusion* ». Sur les réseaux sociaux la recrudescence des contenus **DIY** et bien-être que nous suivons nous forcent à reproduire et nous engager (prenons pour exemple les 2 millions de spectateurs qui cuisinent en direct avec **Cyril Lignac** tous les soirs). Nous adoptons rapidement de nouvelles routines. De plus, le contexte anxigène vis-à-vis de la santé a amené une majorité de Français à questionner leurs comportements et choix alimentaires pour manger mieux et ainsi contribuer à préserver leur santé.

Garderons-nous le goût du plaisir retrouvé ?

Le confinement bouleverse notre rapport à l'alimentation ; va-t-il le transformer à long terme ? Pour **Albert Moukheiber***, un dernier facteur important pour déterminer les choix alimentaires est l'habitude. Pour qu'une nouvelle habitude s'installe, **66 jours seraient nécessaires**. Alors la soixantaine de jours de confinement strict sera-t-elle suffisante pour que ces nouvelles habitudes de consommation perdurent ? Au-delà du plaisir que les gens ont pu avoir à cuisiner en famille et partager, nous avons fait un pas vers le Manger Mieux. Certains ont découvert que cuisiner étaient à leur portée, que ce n'était pas une corvée, qu'il était possible de cultiver de bons comportements, de retrouver du plaisir en se faisant confiance pour organiser son équilibre alimentaire sur une semaine sans scanner toute son alimentation...

Y-aura-t-il une génération Covid du mieux manger ?

Allons-nous garder le rythme ? Prolonger cette fierté du « fait maison », restaurer les moments repas ? Y aura-t-il une « génération Covid » avec un autre rapport à la vie, à l'hygiène, au repas, au fait maison, à la cuisine ? C'est un peu tôt pour y répondre. Avec la sortie de la crise, et moins de temps disponible à la maison, il y aura aussi sûrement des abandons de ces bonnes pratiques. Depuis plus d'un an chez Président nous travaillons sur ce sujet*. En tant que marque de la culture alimentaire française depuis plus de 50 ans, nous

pensons que, maintenant peut-être encore plus que jamais, notre rôle est de nous engager pour comprendre pourquoi on tient ou pourquoi on lâche, et d'accompagner les Français en les encourageant à conserver ces bonnes habitudes prises autour de la table. Il faudra œuvrer à imposer naturellement ces rituels réinventés en nouvelle norme sociale collective, source de plaisir pour tous et finalement très accessible.

Et si on continuait à faire confiance à notre bon sens et à notre plaisir pour Manger Mieux ?

*source Monographie Président – Edition 2020



GWENAËLLE LETTERMANN

Directrice Marketing Lactalis Fromages et
porte-parole du projet Manger Mieux pour la Marque Président