

*“opinionway* pour  **HELLO FRESH**

# Les Français et le retour à l'équilibre après les fêtes

Décembre 2024



**ESOMAR**<sup>24</sup>  
Corporate





# La méthodologie



# “ La méthodologie de l'enquête



Echantillon de **1 016 personnes, représentatif** de la population française âgée de 18 ans et plus.

L'échantillon a été constitué selon la **méthode des quotas**, au regard des critères de sexe, d'âge, de catégorie socioprofessionnelle, de catégorie d'agglomération et de région de résidence.



L'échantillon a été interrogé par **questionnaire auto-administré en ligne sur système CAWI** (Computer Assisted Web Interview).



Les interviews ont été réalisées **les 4 et 5 décembre 2024**.

*Pour les remercier de leur participation, les panélistes ont touché des incentives ou ont fait un don à l'association proposée de leur choix.*



OpinionWay a réalisé cette enquête en appliquant les procédures et règles de la **norme ISO 20252**



Les résultats de ce sondage doivent être lus en tenant compte des marges d'incertitude : 1,5 à 3 points au plus pour un échantillon de 1000 répondants.



*Toute publication totale ou partielle doit impérativement utiliser la mention complète suivante :*

**« Sondage OpinionWay pour HelloFresh »**

*et aucune reprise de l'enquête ne pourra être dissociée de cet intitulé.*



# Le profil de l'échantillon



# “ Le profil de l'échantillon

Population française âgée de 18 ans et plus.

Source : INSEE



	Sexe	%
	Hommes	48%
	Femmes	52%



	Age	%
	18 à 24 ans	10%
	25 à 34 ans	15%
	35 à 49 ans	24%
	50 à 64 ans	25%
	65 et plus	26%



	Région	%
	Ile-de-France	19%
	Nord-ouest	23%
	Nord-est	22%
	Sud-ouest	11%
	Sud-est	25%



	Activité professionnelle	%
	<b>Catégories socioprofessionnelles supérieures</b>	<b>29%</b>
	Agriculteurs / Artisans / Commerçants / Chefs d'entreprise	4%
	Professions libérales / Cadres	10%
	Professions intermédiaires	15%
	<b>Catégories populaires</b>	<b>29%</b>
	Employés	17%
	Ouvriers	12%
	<b>Inactifs</b>	<b>42%</b>
	Retraités	28%
	Autres inactifs	14%



	Taille d'agglomération	%
	Une commune rurale	21%
	De 2000 à 19 999 habitants	18%
	De 20 000 à 99 999 habitants	14%
	100 000 habitants et plus	30%
	Agglomération parisienne	17%



# Les résultats





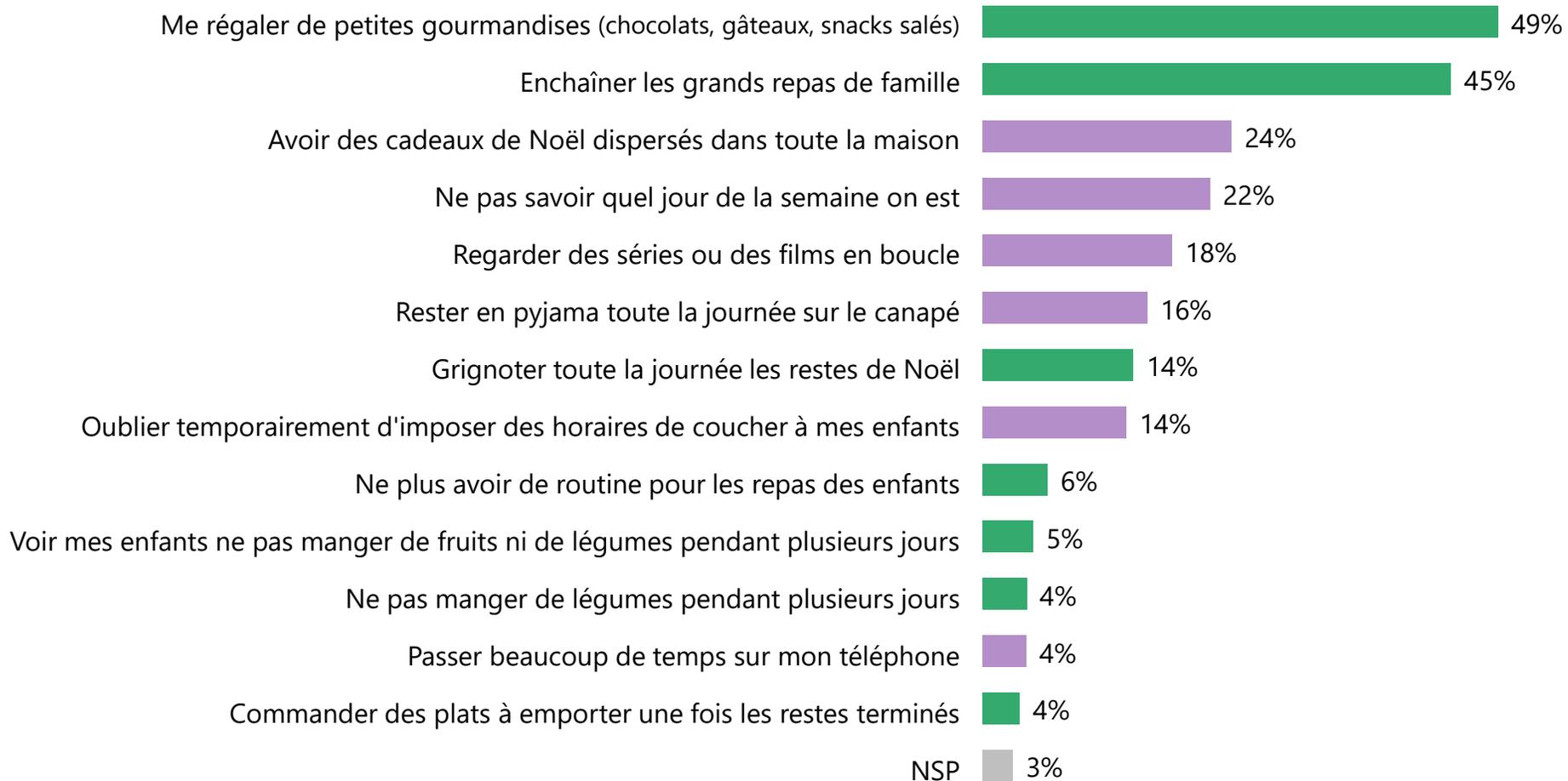
**01**

Les changements d'habitudes à l'occasion des fêtes de fin d'année

# “ Les habitudes particulières entre Noël et le Nouvel An



Q. À quoi ressemble une période de fêtes typique pour vous, plus précisément entre Noël et le Nouvel An ?  
Plusieurs réponses possibles – Total supérieur à 100%



**83%**  
Modifient leurs  
habitudes  
alimentaires



# Les habitudes particulières entre Noël et le Nouvel An



Q. À quoi ressemble une période de fêtes typique pour vous, plus précisément entre Noël et le Nouvel An ?

Plusieurs réponses possibles – Total supérieur à 100%

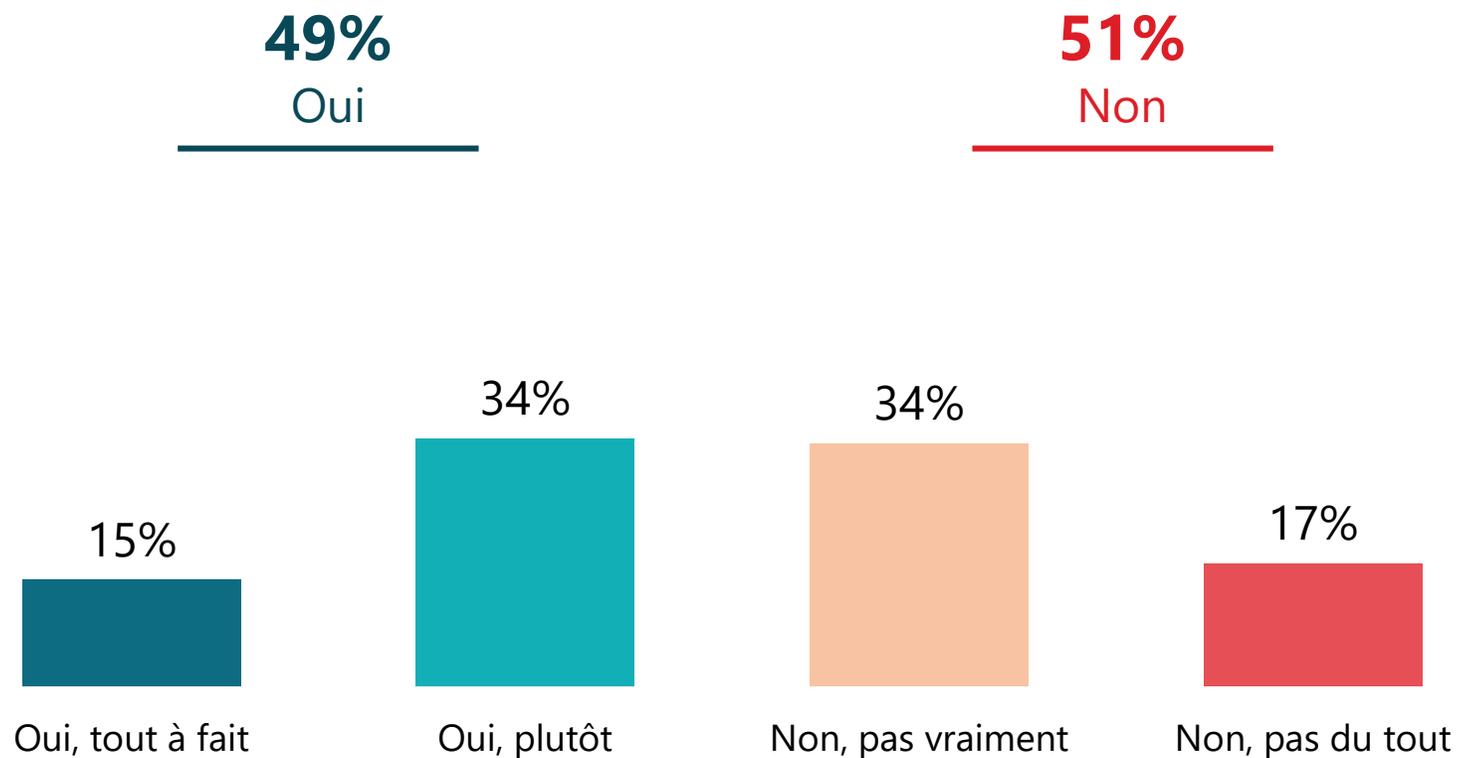
	% Total	Sexe		Age					Statut			Est parent	
		Homme	Femme	18 à 24 ans	25 à 34 ans	35 à 49 ans	50 à 64 ans	65 ans et plus	CSP+	CSP-	Inactif	Oui	Non
<b>Sous-total Modifie ses habitudes alimentaires</b>	<b>83%</b>	<b>80%</b>	<b>86%</b>	<b>86%</b>	<b>90%</b>	<b>86%</b>	<b>81%</b>	<b>77%</b>	<b>86%</b>	<b>84%</b>	<b>80%</b>	<b>85%</b>	<b>78%</b>
<i>Me régaler de petites gourmandises (chocolats, gâteaux, snacks salés)</i>	<b>49%</b>	43%	56%	50%	53%	50%	53%	43%	51%	54%	46%	51%	47%
<i>Enchaîner les grands repas de famille</i>	<b>45%</b>	47%	43%	43%	50%	45%	42%	45%	47%	47%	43%	47%	40%
<i>Grignoter toute la journée les restes de Noël</i>	<b>14%</b>	14%	14%	24%	25%	18%	10%	6%	17%	18%	10%	12%	19%
<i>Ne plus avoir de routine pour les repas des enfants</i>	<b>6%</b>	7%	5%	3%	12%	10%	4%	3%	9%	8%	3%	8%	3%
<i>Voir mes enfants ne pas manger de fruits ni de légumes pendant plusieurs jours</i>	<b>5%</b>	4%	5%	6%	9%	4%	4%	3%	5%	4%	5%	6%	2%
<i>Ne pas manger de légumes pendant plusieurs jours</i>	<b>4%</b>	4%	5%	10%	8%	5%	3%	1%	5%	4%	4%	3%	7%
<i>Commander des plats à emporter une fois les restes terminés</i>	<b>4%</b>	5%	2%	6%	10%	3%	2%	1%	5%	4%	2%	3%	4%
<i>Avoir des cadeaux de Noël dispersés dans toute la maison</i>	<b>24%</b>	21%	26%	30%	34%	26%	21%	16%	30%	22%	21%	26%	20%
<i>Ne pas savoir quel jour de la semaine on est</i>	<b>22%</b>	21%	23%	22%	24%	20%	23%	20%	26%	22%	20%	21%	23%
<i>Regarder des séries ou des films en boucle</i>	<b>18%</b>	16%	21%	24%	25%	23%	18%	7%	22%	24%	11%	16%	22%
<i>Rester en pyjama toute la journée sur le canapé</i>	<b>16%</b>	13%	18%	25%	31%	16%	12%	7%	15%	21%	13%	14%	19%
<i>Oublier temporairement d'imposer des horaires de coucher à mes enfants</i>	<b>14%</b>	14%	13%	9%	17%	23%	14%	6%	20%	18%	6%	19%	4%
<i>Passer beaucoup de temps sur mon téléphone</i>	<b>4%</b>	5%	4%	10%	9%	5%	1%	1%	5%	5%	4%	3%	6%



# L'envie de retrouver sa routine habituelle



Q. Y a-t-il un moment entre Noël et le Nouvel An où vous commencez à avoir envie de retrouver votre routine habituelle ?





# L'envie de retrouver sa routine habituelle



Q. Y a-t-il un moment entre Noël et le Nouvel An où vous commencez à avoir envie de retrouver votre routine habituelle ?

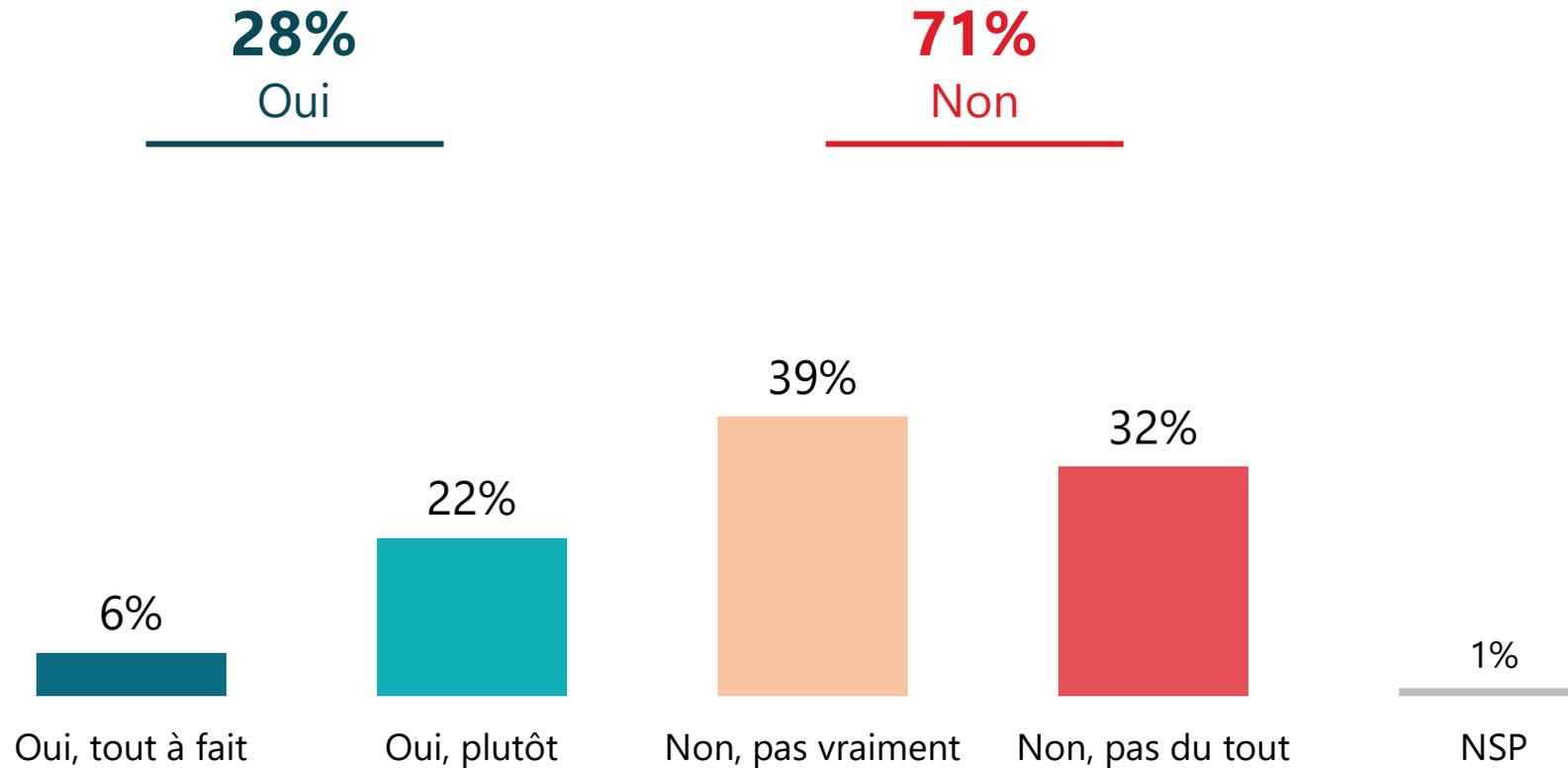
	% Total	Sexe		Age					Statut			Est parent	
		Homme	Femme	18 à 24 ans	25 à 34 ans	35 à 49 ans	50 à 64 ans	65 ans et plus	CSP+	CSP-	Inactif	Oui	Non
<b>Sous-total Oui</b>	<b>49%</b>	<b>47%</b>	<b>50%</b>	<b>42%</b>	<b>54%</b>	<b>50%</b>	<b>47%</b>	<b>51%</b>	<b>50%</b>	<b>47%</b>	<b>50%</b>	<b>52%</b>	<b>44%</b>
...Oui, tout à fait	15%	13%	16%	12%	13%	13%	16%	18%	11%	13%	19%	16%	13%
...Oui, plutôt	34%	34%	34%	30%	41%	37%	31%	33%	39%	34%	31%	36%	31%
<b>Sous-total Non</b>	<b>51%</b>	<b>52%</b>	<b>49%</b>	<b>57%</b>	<b>46%</b>	<b>49%</b>	<b>53%</b>	<b>49%</b>	<b>50%</b>	<b>53%</b>	<b>50%</b>	<b>48%</b>	<b>55%</b>
...Non, pas vraiment	34%	35%	32%	37%	31%	29%	33%	38%	34%	34%	34%	35%	30%
...Non, pas du tout	17%	17%	17%	20%	15%	20%	20%	11%	16%	19%	16%	13%	25%



# La difficulté à retrouver un équilibre après les fêtes



Q. Avez-vous du mal à retrouver un équilibre et votre routine habituelle en janvier après les fêtes ?





# La difficulté à retrouver un équilibre après les fêtes



Q. Avez-vous du mal à retrouver un équilibre et votre routine habituelle en janvier après les fêtes ?

	% Total	Sexe		Age					Statut			Est parent	
		Homme	Femme	18 à 24 ans	25 à 34 ans	35 à 49 ans	50 à 64 ans	65 ans et plus	CSP+	CSP-	Inactif	Oui	Non
<b>Sous-total Oui</b>	<b>28%</b>	<b>28%</b>	<b>28%</b>	<b>42%</b>	<b>44%</b>	<b>31%</b>	<b>21%</b>	<b>16%</b>	<b>33%</b>	<b>30%</b>	<b>23%</b>	<b>28%</b>	<b>28%</b>
...Oui, tout à fait	6%	5%	7%	8%	11%	6%	4%	4%	8%	5%	6%	6%	7%
...Oui, plutôt	22%	23%	21%	34%	33%	25%	17%	12%	25%	25%	17%	22%	21%
<b>Sous-total Non</b>	<b>71%</b>	<b>70%</b>	<b>71%</b>	<b>57%</b>	<b>53%</b>	<b>68%</b>	<b>79%</b>	<b>82%</b>	<b>66%</b>	<b>69%</b>	<b>75%</b>	<b>71%</b>	<b>70%</b>
...Non, pas vraiment	39%	36%	41%	35%	28%	36%	39%	49%	41%	33%	41%	41%	35%
...Non, pas du tout	32%	34%	30%	22%	25%	32%	40%	33%	25%	36%	34%	30%	35%

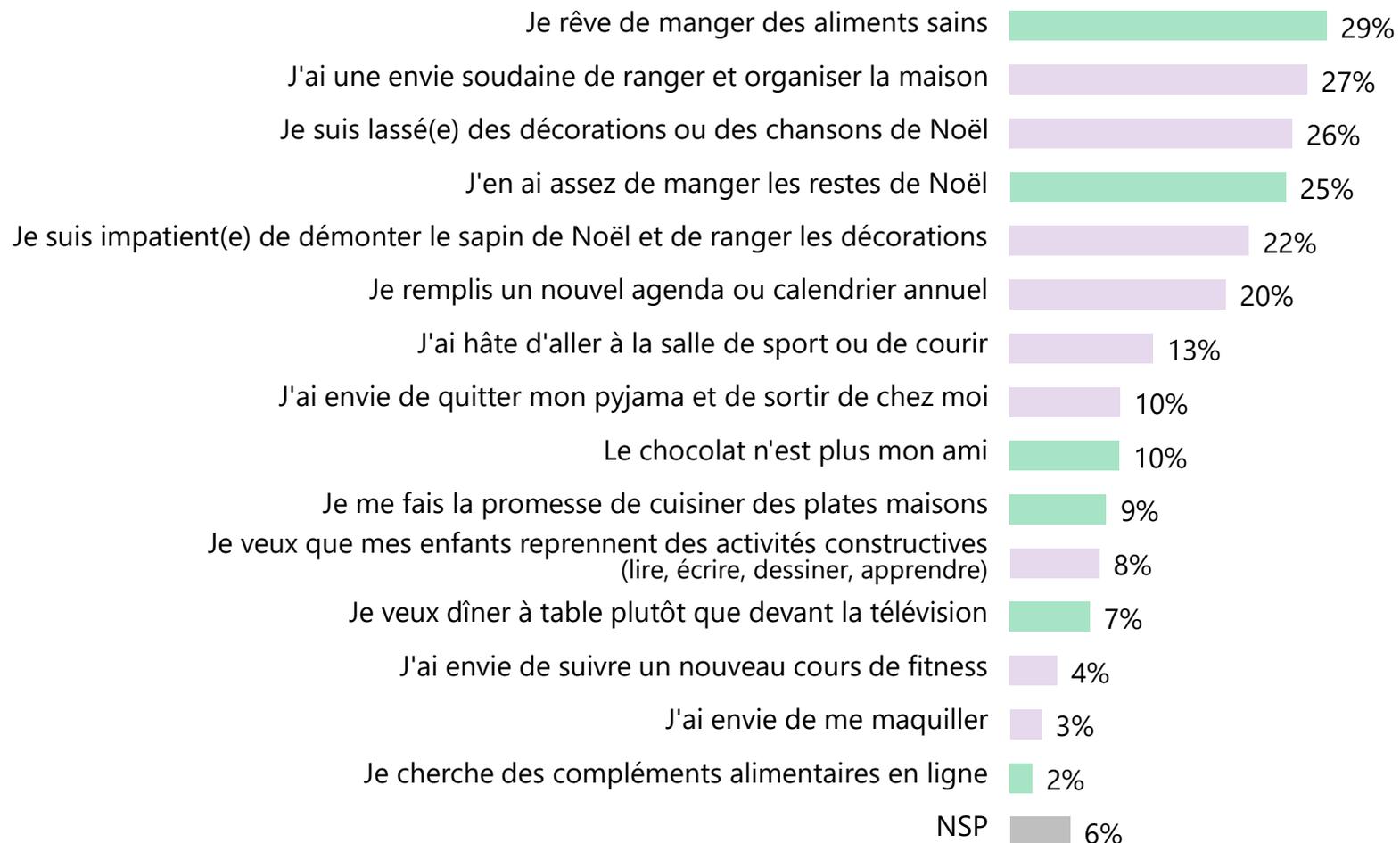


# Les signes présageant un retour à sa routine habituelle



Q. Après les fêtes, quels sont les signes qui montrent que vous êtes prêt(e) à retrouver une routine habituelle en janvier ?

Plusieurs réponses possibles – Total supérieur à 100%



**57%**  
Veulent retrouver  
un équilibre  
alimentaire



# Les signes présageant un retour à sa routine habituelle



Q. Après les fêtes, quels sont les signes qui montrent que vous êtes prêt(e) à retrouver une routine habituelle en janvier ?

Plusieurs réponses possibles – Total supérieur à 100%

	% Total	Sexe		Age					Statut			Est parent	
		Homme	Femme	18 à 24 ans	25 à 34 ans	35 à 49 ans	50 à 64 ans	65 ans et plus	CSP+	CSP-	Inactif	Oui	Non
<b>Sous-total Veut retrouver un équilibre alimentaire</b>	<b>57%</b>	<b>57%</b>	<b>58%</b>	<b>59%</b>	<b>61%</b>	<b>59%</b>	<b>56%</b>	<b>55%</b>	<b>58%</b>	<b>60%</b>	<b>55%</b>	<b>59%</b>	<b>55%</b>
<i>Je rêve de manger des aliments sains</i>	<b>29%</b>	28%	30%	24%	27%	28%	31%	31%	31%	29%	29%	30%	28%
<i>J'en ai assez de manger les restes de Noël</i>	<b>25%</b>	23%	27%	29%	27%	26%	23%	25%	25%	26%	25%	27%	22%
<i>Le chocolat n'est plus mon ami</i>	<b>10%</b>	11%	9%	11%	13%	9%	8%	10%	10%	10%	10%	11%	8%
<i>Je me fais la promesse de cuisiner des plates maisons</i>	<b>9%</b>	9%	8%	5%	15%	7%	8%	9%	9%	9%	9%	9%	8%
<i>Je veux dîner à table plutôt que devant la télévision</i>	<b>7%</b>	11%	4%	11%	9%	9%	5%	6%	7%	9%	7%	7%	8%
<i>Je cherche des compléments alimentaires en ligne</i>	<b>2%</b>	3%	1%	3%	5%	3%	0%	1%	3%	1%	2%	2%	2%
J'ai une envie soudaine de ranger et organiser la maison	<b>27%</b>	22%	32%	36%	28%	28%	25%	25%	29%	28%	26%	29%	25%
Je suis lassé(e) des décorations ou des chansons de Noël	<b>26%</b>	25%	26%	16%	20%	25%	31%	29%	26%	22%	29%	29%	19%
Je suis impatient(e) de démonter le sapin de Noël et de ranger les décorations	<b>22%</b>	20%	23%	15%	15%	21%	23%	28%	21%	19%	24%	27%	11%
Je remplis un nouvel agenda ou calendrier annuel	<b>20%</b>	18%	21%	22%	21%	16%	16%	25%	20%	16%	23%	19%	21%
J'ai hâte d'aller à la salle de sport ou de courir	<b>13%</b>	13%	13%	22%	15%	10%	13%	11%	14%	14%	12%	11%	16%
J'ai envie de quitter mon pyjama et de sortir de chez moi	<b>10%</b>	11%	10%	21%	20%	8%	8%	4%	10%	12%	8%	10%	10%
Je veux que mes enfants reprennent des activités constructives	<b>8%</b>	10%	7%	5%	20%	13%	5%	1%	13%	11%	3%	11%	3%
J'ai envie de suivre un nouveau cours de fitness	<b>4%</b>	4%	5%	11%	10%	4%	2%	2%	5%	6%	3%	4%	6%
J'ai envie de me maquiller	<b>3%</b>	2%	4%	7%	9%	2%	1%	-	5%	2%	2%	2%	4%



**02**

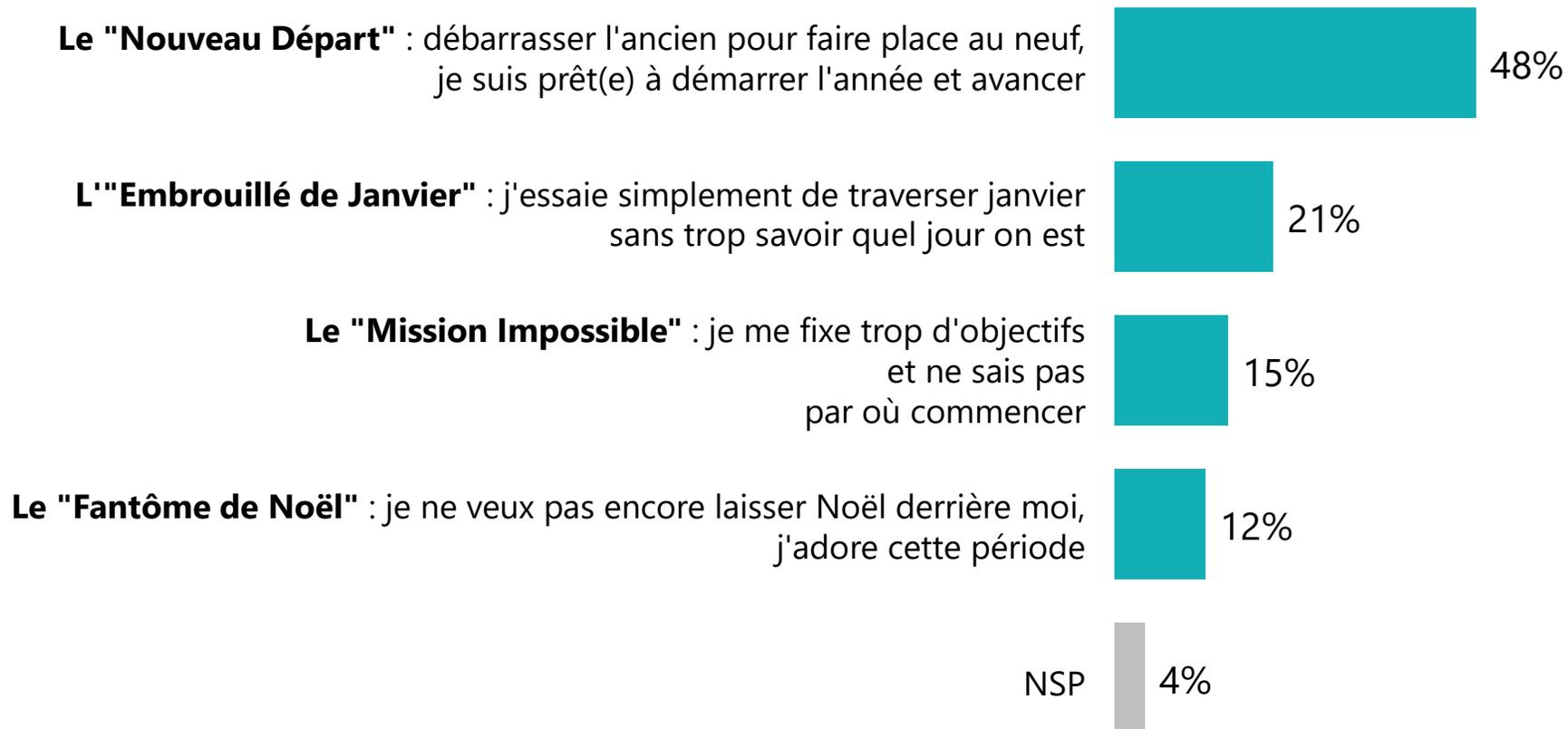
Le mois de janvier : un retour  
difficile à la routine ?



# La perception du mois de janvier



Q. En janvier, à quelle personnalité vous identifiez-vous le plus ?





# La perception du mois de janvier



Q. En janvier, à quelle personnalité vous identifiez-vous le plus ?

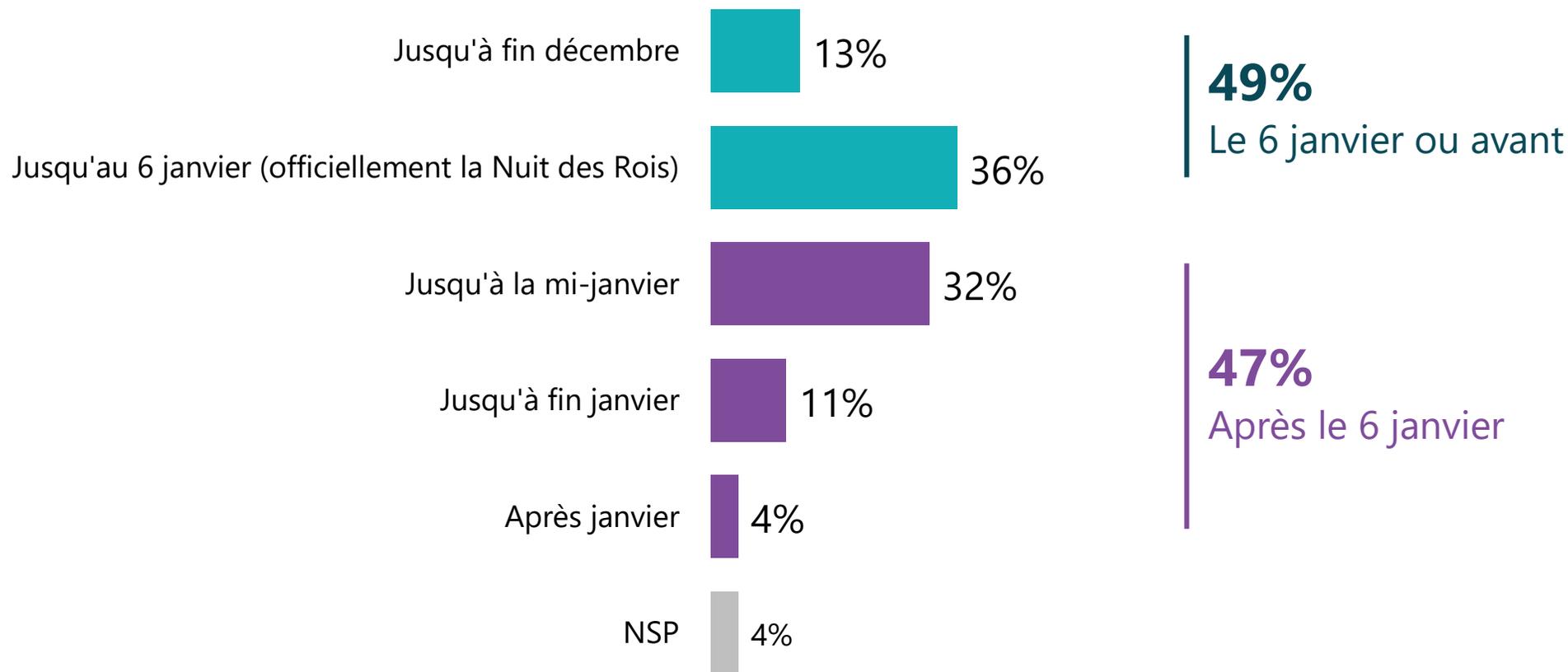
	% Total	Sexe		Age					Statut			Est parent	
		Homme	Femme	18 à 24 ans	25 à 34 ans	35 à 49 ans	50 à 64 ans	65 ans et plus	CSP+	CSP-	Inactif	Oui	Non
<b>Le "Nouveau Départ"</b> : débarrasser l'ancien pour faire place au neuf, je suis prêt(e) à démarrer l'année et avancer	<b>48%</b>	50%	47%	36%	42%	47%	52%	55%	47%	48%	50%	50%	46%
<b>L'"Embrouillé de Janvier"</b> : j'essaie simplement de traverser janvier sans trop savoir quel jour on est	<b>21%</b>	20%	21%	24%	21%	21%	22%	18%	20%	22%	20%	21%	20%
<b>Le "Mission Impossible"</b> : je me fixe trop d'objectifs et ne sais pas par où commencer	<b>15%</b>	14%	16%	17%	18%	14%	15%	13%	16%	16%	14%	15%	15%
<b>Le "Fantôme de Noël"</b> : je ne veux pas encore laisser Noël derrière moi, j'adore cette période	<b>12%</b>	11%	13%	18%	18%	15%	8%	8%	14%	12%	10%	12%	12%



# La date la plus tardive pour garder son sapin de Noël



Q. Quelle est la date la plus tardive à laquelle vous avez laissé votre sapin de Noël installé ?





# La date la plus tardive pour garder son sapin de Noël



Q. Quelle est la date la plus tardive à laquelle vous avez laissé votre sapin de Noël installé ?

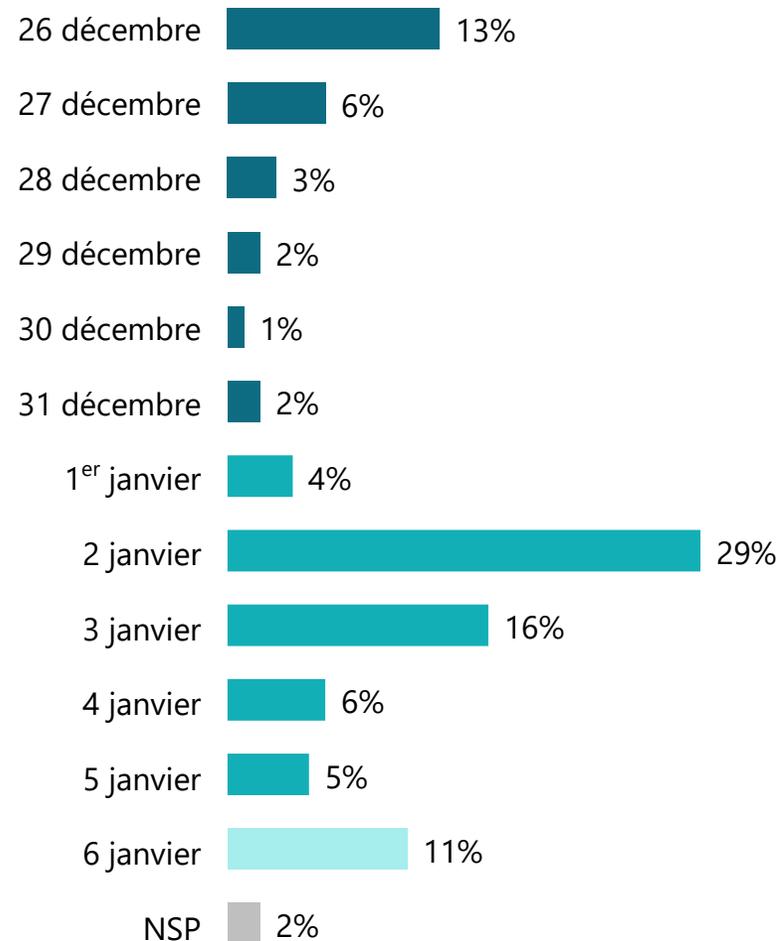
	% Total	Sexe		Age					Statut			Est parent	
		Homme	Femme	18 à 24 ans	25 à 34 ans	35 à 49 ans	50 à 64 ans	65 ans et plus	CSP+	CSP-	Inactif	Oui	Non
<b>Sous-total Le 6 janvier ou avant</b>	<b>49%</b>	<b>50%</b>	<b>50%</b>	<b>44%</b>	<b>52%</b>	<b>47%</b>	<b>50%</b>	<b>53%</b>	<b>49%</b>	<b>50%</b>	<b>50%</b>	<b>53%</b>	<b>43%</b>
...Jusqu'à fin décembre	13%	14%	13%	17%	10%	14%	11%	16%	10%	13%	15%	13%	14%
...Jusqu'au 6 janvier (officiellement la Nuit des Rois)	36%	36%	37%	27%	42%	33%	39%	37%	39%	37%	35%	40%	29%
<b>Sous-total Après le 6 janvier</b>	<b>47%</b>	<b>46%</b>	<b>47%</b>	<b>52%</b>	<b>46%</b>	<b>49%</b>	<b>47%</b>	<b>42%</b>	<b>48%</b>	<b>47%</b>	<b>45%</b>	<b>45%</b>	<b>49%</b>
...Jusqu'à la mi-janvier	32%	32%	31%	30%	26%	33%	33%	32%	30%	31%	33%	32%	30%
...Jusqu'à fin janvier	11%	10%	12%	20%	11%	11%	11%	8%	14%	10%	9%	10%	12%
...Après janvier	4%	4%	4%	2%	9%	5%	3%	2%	4%	6%	3%	3%	7%



# Le bon jour pour reprendre sa routine habituelle



Q. Après les fêtes, à partir de quel jour êtes-vous officiellement prêt(e) à reprendre votre routine habituelle ?



**27%**  
Avant le Nouvel An

**87%**  
Avant le 6 janvier



# Le bon jour pour reprendre sa routine habituelle



Q. Après les fêtes, à partir de quel jour êtes-vous officiellement prêt(e) à reprendre votre routine habituelle ?

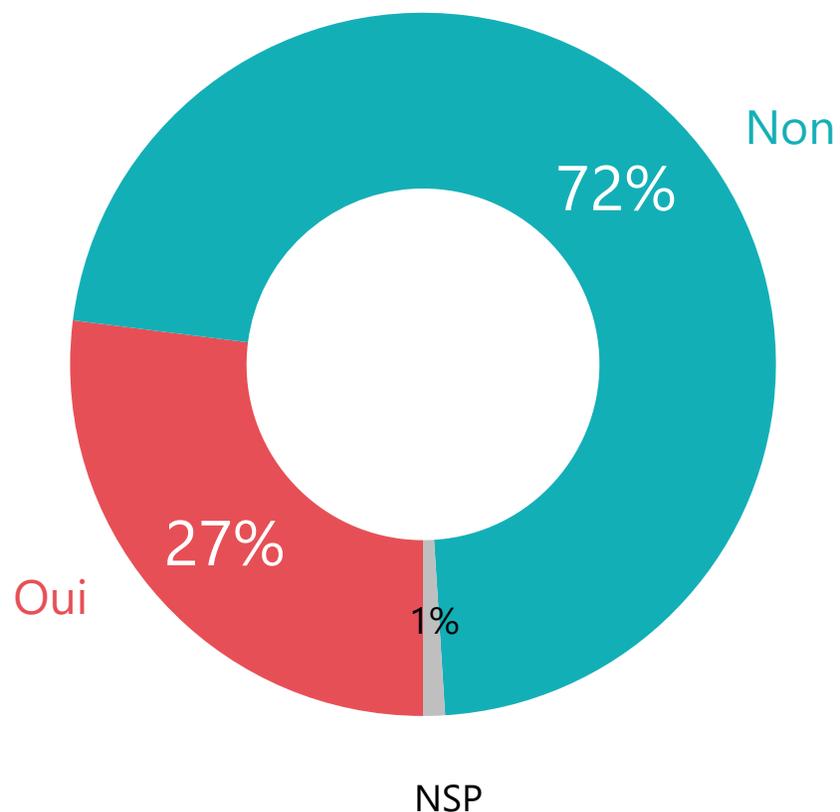
	% Total	Sexe		Age					Statut			Est parent	
		Homme	Femme	18 à 24 ans	25 à 34 ans	35 à 49 ans	50 à 64 ans	65 ans et plus	CSP+	CSP-	Inactif	Oui	Non
<b>Sous-total Avant le 6 janvier</b>	<b>87%</b>	<b>88%</b>	<b>85%</b>	<b>78%</b>	<b>84%</b>	<b>89%</b>	<b>89%</b>	<b>89%</b>	<b>87%</b>	<b>87%</b>	<b>87%</b>	<b>89%</b>	<b>84%</b>
<b>...dont Avant le Nouvel An</b>	<b>27%</b>	<b>27%</b>	<b>24%</b>	<b>25%</b>	<b>38%</b>	<b>24%</b>	<b>25%</b>	<b>24%</b>	<b>27%</b>	<b>26%</b>	<b>27%</b>	<b>26%</b>	<b>28%</b>
26 décembre	13%	14%	11%	8%	12%	12%	16%	13%	13%	13%	13%	12%	15%
27 décembre	6%	5%	6%	7%	4%	7%	4%	6%	5%	5%	7%	6%	6%
28 décembre	3%	3%	3%	2%	7%	2%	1%	4%	4%	2%	3%	2%	2%
29 décembre	2%	3%	1%	2%	6%	2%	3%	0%	3%	3%	1%	4%	1%
30 décembre	1%	1%	1%	2%	3%	-	1%	1%	1%	1%	1%	1%	1%
31 décembre	2%	1%	2%	4%	6%	1%	0%	0%	1%	2%	2%	1%	3%
1 <sup>er</sup> janvier	4%	4%	5%	8%	6%	5%	3%	3%	3%	7%	4%	3%	7%
2 janvier	29%	28%	30%	12%	16%	28%	35%	39%	26%	26%	33%	32%	24%
3 janvier	16%	17%	15%	21%	12%	17%	14%	16%	19%	13%	15%	17%	13%
4 janvier	6%	6%	7%	6%	6%	9%	6%	4%	7%	8%	4%	6%	7%
5 janvier	5%	6%	4%	6%	6%	6%	6%	3%	5%	7%	4%	5%	5%
<b>Le 6 janvier</b>	<b>11%</b>	<b>10%</b>	<b>13%</b>	<b>20%</b>	<b>14%</b>	<b>9%</b>	<b>10%</b>	<b>9%</b>	<b>11%</b>	<b>12%</b>	<b>11%</b>	<b>10%</b>	<b>13%</b>



# La difficulté à retrouver une routine en janvier



Q. Êtes-vous d'accord avec l'affirmation suivante : retrouver une routine en janvier après les fêtes de Noël et du Nouvel An est l'ajustement le plus difficile de l'année ?





# La difficulté à retrouver une routine en janvier



Q. Êtes-vous d'accord avec l'affirmation suivante : retrouver une routine en janvier après les fêtes de Noël et du Nouvel An est l'ajustement le plus difficile de l'année ?

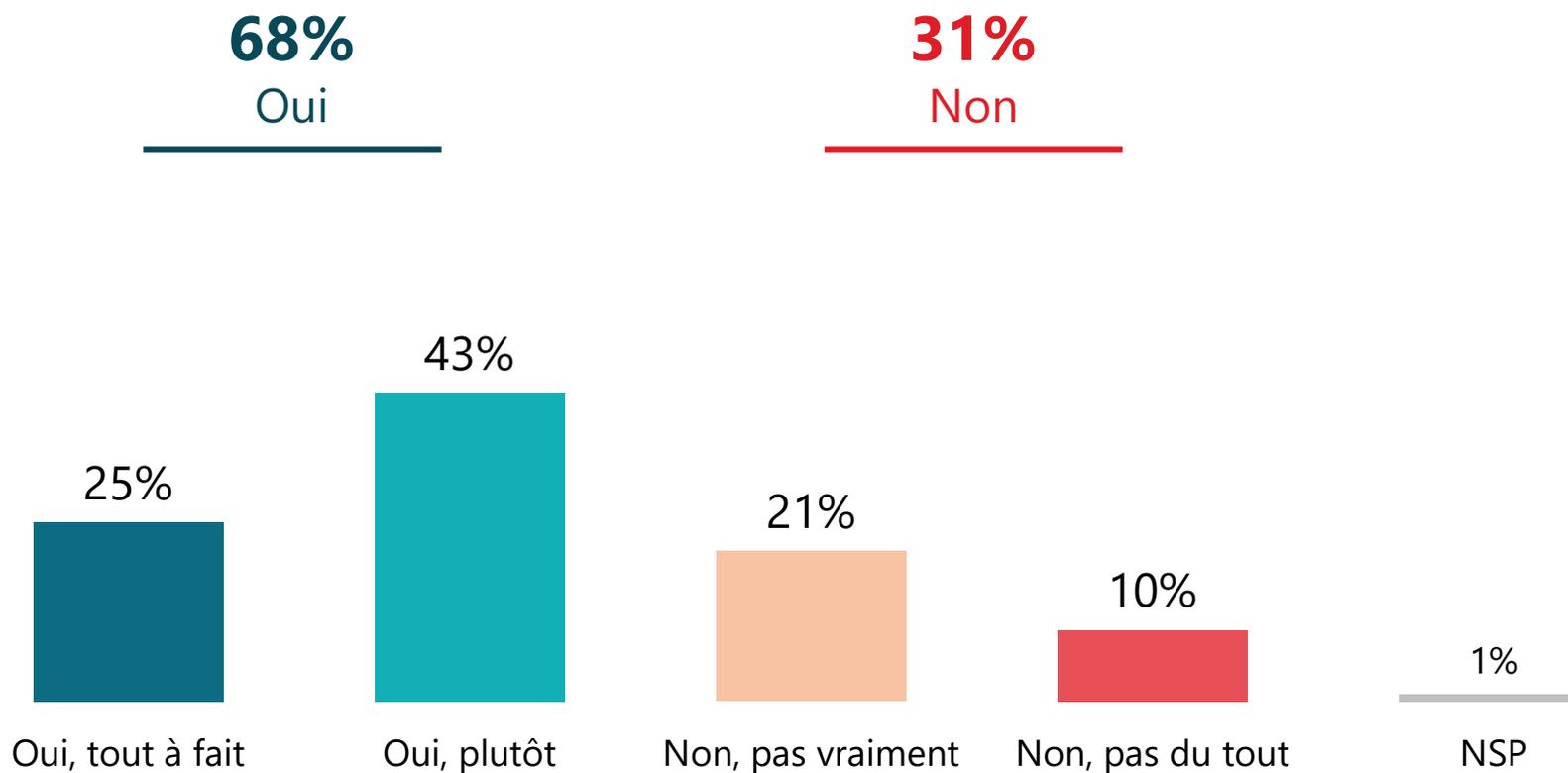
	% Total	Sexe		Age					Statut			Est parent	
		Homme	Femme	18 à 24 ans	25 à 34 ans	35 à 49 ans	50 à 64 ans	65 ans et plus	CSP+	CSP-	Inactif	Oui	Non
Oui	<b>27%</b>	25%	28%	32%	38%	31%	25%	15%	31%	29%	22%	27%	25%
Non	<b>72%</b>	74%	71%	65%	61%	67%	74%	85%	68%	71%	77%	72%	73%



# La préparation de repas maison pour retrouver sa routine



Q. En janvier, est-ce que préparer des repas maison régulièrement est l'une de vos priorités pour retrouver votre routine habituelle ?





# La préparation de repas maison pour retrouver sa routine



Q. En janvier, est-ce que préparer des repas maison régulièrement est l'une de vos priorités pour retrouver votre routine habituelle ?

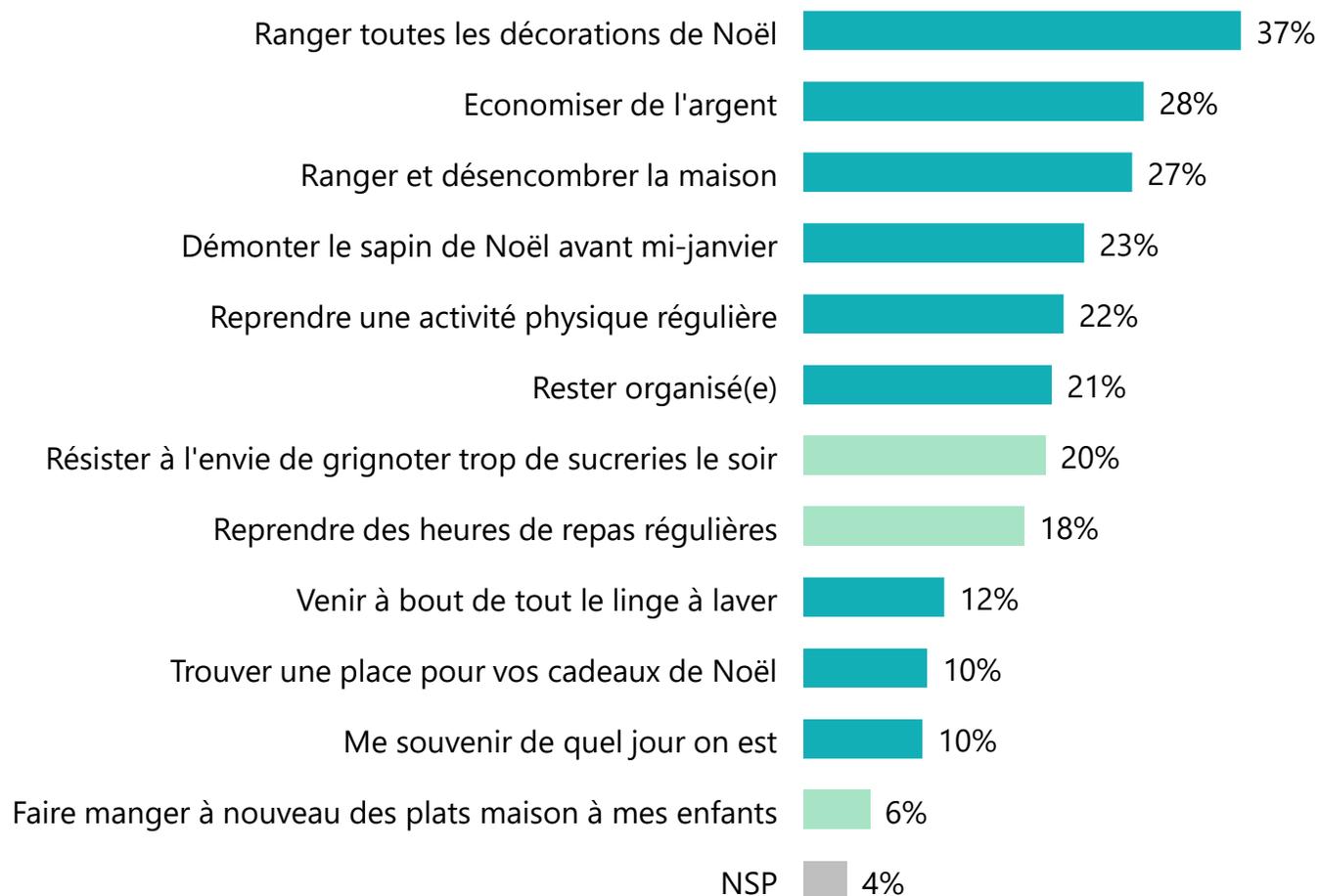
	% Total	Sexe		Age					Statut			Est parent	
		Homme	Femme	18 à 24 ans	25 à 34 ans	35 à 49 ans	50 à 64 ans	65 ans et plus	CSP+	CSP-	Inactif	Oui	Non
<b>Sous-total Oui</b>	<b>68%</b>	<b>65%</b>	<b>70%</b>	<b>58%</b>	<b>74%</b>	<b>68%</b>	<b>66%</b>	<b>68%</b>	<b>69%</b>	<b>71%</b>	<b>65%</b>	<b>72%</b>	<b>59%</b>
...Oui, tout à fait	<b>25%</b>	21%	28%	16%	26%	25%	25%	26%	19%	27%	28%	28%	19%
...Oui, plutôt	<b>43%</b>	44%	42%	42%	48%	43%	41%	42%	50%	44%	37%	44%	40%
<b>Sous-total Non</b>	<b>31%</b>	<b>34%</b>	<b>28%</b>	<b>39%</b>	<b>25%</b>	<b>29%</b>	<b>34%</b>	<b>31%</b>	<b>30%</b>	<b>28%</b>	<b>34%</b>	<b>27%</b>	<b>39%</b>
...Non, pas vraiment	<b>21%</b>	22%	20%	23%	14%	21%	22%	24%	22%	18%	23%	20%	23%
...Non, pas du tout	<b>10%</b>	12%	8%	16%	11%	8%	12%	7%	8%	10%	11%	7%	16%



# Les efforts à fournir pour retrouver sa routine habituelle



Q. Qu'est-ce qui vous demande le plus d'efforts quand vous essayez de retrouver votre routine habituelle en début d'année, après les fêtes ?  
Plusieurs réponses possibles – Total supérieur à 100%



**22%**  
**Retrouver  
une routine  
alimentaire**



# Les efforts à fournir pour retrouver sa routine habituelle



1016 personnes

Q. Qu'est-ce qui vous demande le plus d'efforts quand vous essayez de retrouver votre routine habituelle en début d'année, après les fêtes ?  
Plusieurs réponses possibles – Total supérieur à 100%

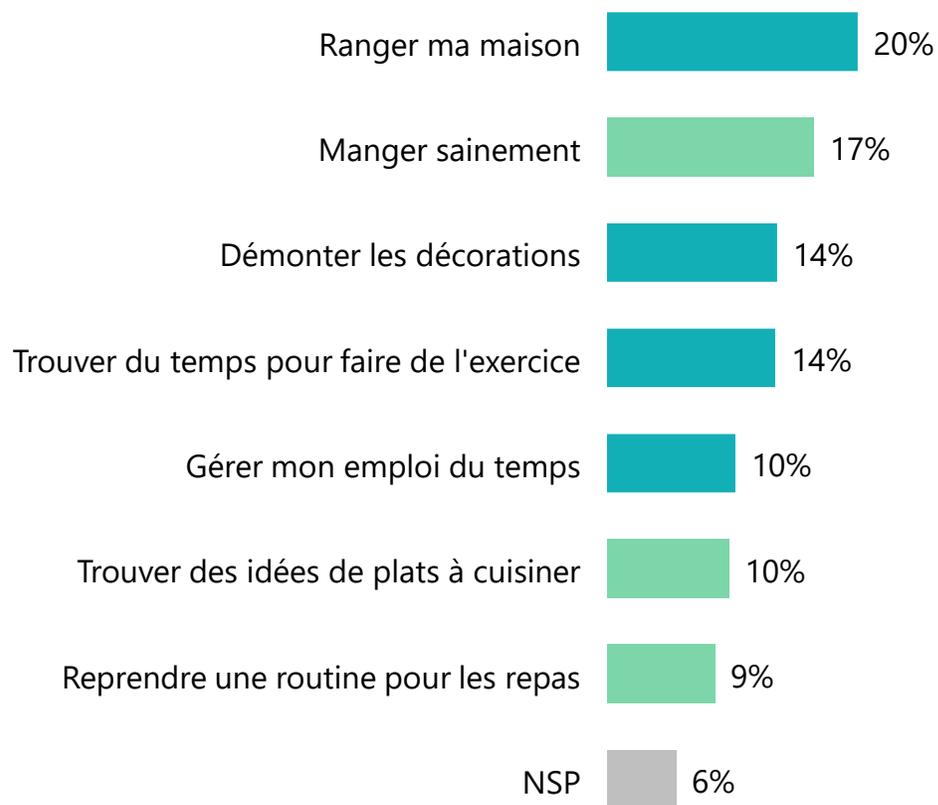
	% Total	Sexe		Age					Statut			Est parent	
		Homme	Femme	18 à 24 ans	25 à 34 ans	35 à 49 ans	50 à 64 ans	65 ans et plus	CSP+	CSP-	Inactif	Oui	Non
Ranger toutes les décorations de Noël	<b>37%</b>	32%	41%	27%	29%	42%	34%	42%	34%	36%	39%	43%	24%
Economiser de l'argent	<b>28%</b>	28%	29%	32%	32%	30%	30%	23%	27%	33%	26%	28%	29%
Ranger et désencombrer la maison	<b>27%</b>	22%	32%	20%	23%	26%	28%	34%	25%	29%	29%	31%	21%
Démonter le sapin de Noël avant mi-janvier	<b>23%</b>	20%	27%	13%	17%	27%	24%	27%	20%	26%	25%	28%	14%
Reprendre une activité physique régulière	<b>22%</b>	25%	18%	18%	23%	22%	22%	22%	25%	22%	20%	23%	19%
<b>Sous-total Retrouver une routine alimentaire</b>	<b>22%</b>	<b>24%</b>	<b>20%</b>	<b>19%</b>	<b>33%</b>	<b>21%</b>	<b>18%</b>	<b>23%</b>	<b>22%</b>	<b>23%</b>	<b>22%</b>	<b>24%</b>	<b>19%</b>
<i>Résister à l'envie de grignoter trop de sucreries le soir</i>	<b>20%</b>	19%	21%	22%	24%	17%	20%	21%	20%	20%	20%	19%	22%
<i>Reprendre des heures de repas régulières</i>	<b>18%</b>	20%	17%	18%	24%	16%	14%	21%	17%	19%	19%	19%	17%
<i>Faire manger à nouveau des plats maison à mes enfants</i>	<b>6%</b>	6%	5%	2%	15%	6%	4%	2%	8%	6%	4%	7%	2%
Rester organisé(e)	<b>21%</b>	23%	19%	29%	31%	17%	18%	18%	22%	20%	20%	21%	20%
Venir à bout de tout le linge à laver	<b>12%</b>	9%	14%	8%	16%	10%	9%	15%	15%	7%	13%	13%	9%
Trouver une place pour vos cadeaux de Noël	<b>10%</b>	7%	13%	20%	16%	13%	7%	5%	13%	10%	8%	10%	11%
Me souvenir de quel jour on est	<b>10%</b>	10%	10%	19%	17%	8%	6%	7%	11%	8%	10%	8%	14%



# L'aide la plus souhaitée après les fêtes



Q. Pour quoi auriez-vous le plus besoin d'aide après les fêtes, en janvier ?



**36%**  
Aurient besoin  
de soutien  
autour des  
repas



# L'aide la plus souhaitée après les fêtes



Q. Pour quoi auriez-vous le plus besoin d'aide après les fêtes, en janvier ?

	% Total	Sexe		Age					Statut			Est parent	
		Homme	Femme	18 à 24 ans	25 à 34 ans	35 à 49 ans	50 à 64 ans	65 ans et plus	CSP+	CSP-	Inactif	Oui	Non
<b>Sous-total Soutien autour des repas</b>	<b>36%</b>	<b>37%</b>	<b>34%</b>	<b>36%</b>	<b>39%</b>	<b>36%</b>	<b>35%</b>	<b>34%</b>	<b>38%</b>	<b>36%</b>	<b>34%</b>	<b>36%</b>	<b>34%</b>
<i>Manger sainement</i>	<b>17%</b>	19%	15%	25%	12%	12%	17%	20%	17%	15%	18%	17%	16%
<i>Trouver des idées de plats à cuisiner</i>	<b>10%</b>	9%	11%	6%	11%	14%	9%	9%	9%	11%	10%	10%	9%
<i>Reprendre une routine pour les repas</i>	<b>9%</b>	9%	8%	5%	16%	10%	9%	5%	12%	10%	6%	9%	9%
Ranger ma maison	<b>20%</b>	20%	21%	14%	18%	20%	20%	24%	17%	19%	24%	22%	18%
Démonter les décorations	<b>14%</b>	10%	17%	10%	12%	14%	14%	17%	12%	12%	16%	16%	10%
Trouver du temps pour faire de l'exercice	<b>14%</b>	14%	14%	14%	17%	13%	17%	10%	17%	15%	11%	13%	15%
Gérer mon emploi du temps	<b>10%</b>	11%	10%	19%	11%	11%	8%	9%	13%	10%	9%	9%	13%



## RENDRE LE MONDE INTELLIGIBLE POUR AGIR AUJOURD'HUI ET IMAGINER DEMAIN

# WE ARE DIGITAL !

**Fondé en 2000 sur cette idée radicalement innovante pour l'époque, OpinionWay a été précurseur dans le renouvellement des pratiques de la profession des études marketing et d'opinion.**

Forte d'une croissance continue depuis sa création, l'entreprise n'a eu de cesse de s'ouvrir vers de nouveaux horizons pour mieux adresser toutes les problématiques marketing et sociétales, en intégrant à ses méthodologies le Social Média Intelligence, l'exploitation de la smart data, les dynamiques créatives de co-construction, les approches communautaires et le storytelling.

Aujourd'hui OpinionWay poursuit sa dynamique de croissance en s'implantant géographiquement sur des zones à fort potentiel que sont l'Europe de l'Est et l'Afrique.

**C'est la mission qui anime les collaborateurs d'OpinionWay et qui fonde la relation qu'ils tissent avec leurs clients.**

Le plaisir ressenti à apporter les réponses aux questions qu'ils se posent, à réduire l'incertitude sur les décisions à prendre, à tracker les insights pertinents et à co-construire les solutions d'avenir, nourrit tous les projets sur lesquels ils interviennent.

Cet enthousiasme associé à un véritable goût pour l'innovation et la transmission expliquent que nos clients expriment une haute satisfaction après chaque collaboration - 8,9/10, et un fort taux de recommandation – 3,88/4.

Le plaisir, l'engagement et la stimulation intellectuelle sont les trois mantras de nos interventions.





## RESTONS CONNECTÉS !

[www.opinion-way.com](http://www.opinion-way.com)



### Envie d'aller plus loin ?

Recevez chaque semaine nos derniers résultats d'études dans votre boîte mail en vous abonnant à notre

[newsletter !](#)

# “opinionway”

15 place de la République  
75003 Paris

PARIS  
CASABLANCA  
ALGER  
VARSOVIE  
ABIDJAN

Vos contacts

#### **Eléonore Quarré**

Responsable des études Société - Pôle Opinion  
[equarre@opinion-way.com](mailto:equarre@opinion-way.com)

#### **Léa Boutonnet**

Chargée d'études – Pôle Opinion  
[lboutonnet@opinion-way.com](mailto:lboutonnet@opinion-way.com)