

“opinionway pour  **HELLO FRESH**

Les couples et les petites manies culinaires

Décembre 2024



ESOMAR²⁴
Corporate



Image de drobotdean sur Freepik



La méthodologie



“ La méthodologie de l'enquête



Echantillon de **1 073 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 11 et 12 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 | % |
|--|--|------------|
| | Catégories socioprofessionnelles supérieures | 29% |
| | Agriculteurs / Artisans / Commerçants / Chefs d'entreprise | 4% |
| | Professions libérales / Cadres | 10% |
| | Professions intermédiaires | 15% |
| | Catégories populaires | 29% |
| | Employés | 17% |
| | Ouvriers | 12% |
| | Inactifs | 42% |
| | 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

La vie de couple :
quelle place pour l'alimentation ?

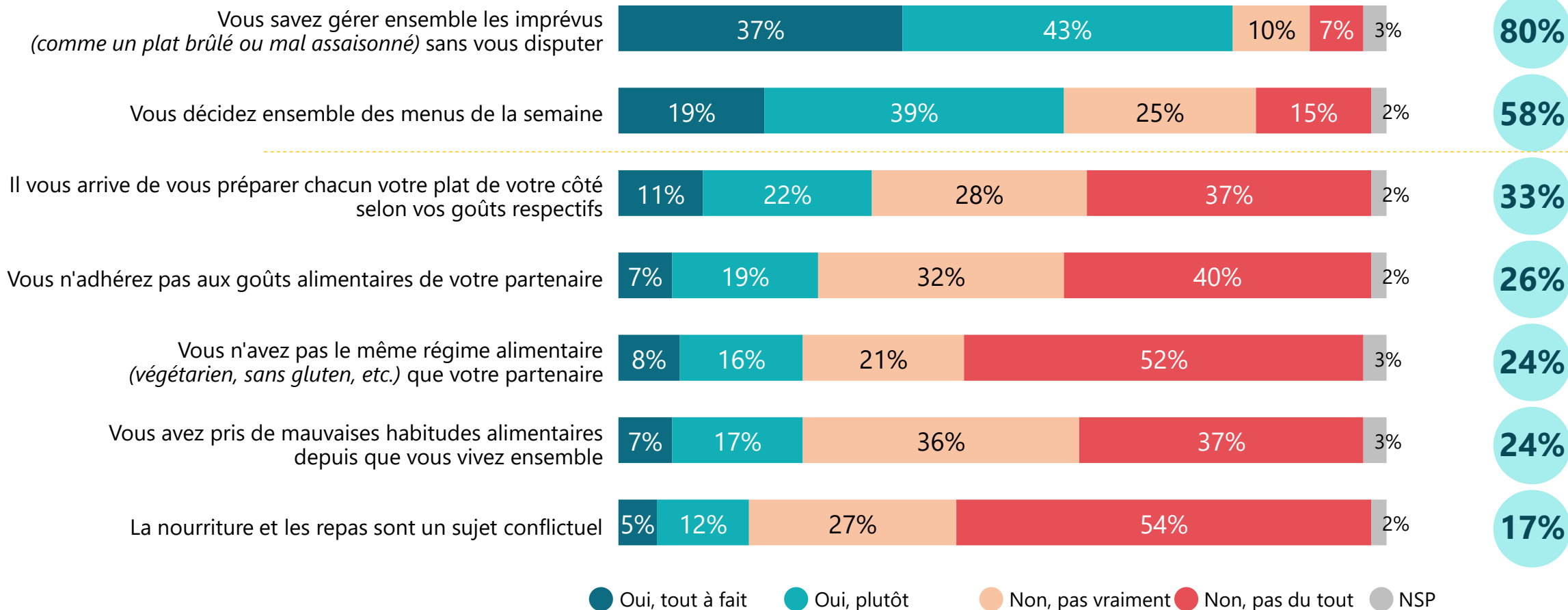


Les habitudes alimentaires au sein des couples



Q. Vous personnellement, diriez-vous qu'au sein de votre couple / quand vous êtes en couple ... ?

Oui





Les habitudes alimentaires au sein des couples



Q. Vous personnellement, diriez-vous qu'au sein de votre couple / quand vous êtes en couple ... ?

| | % Oui | Sexe | | Age | | | | | Statut | | | Situation matrimoniale | | | |
|--|------------|-------|-------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------|--------|------|---------|------------------------|-------------------------|--------------------------------|-------------|
| | | 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 | En couple | ...dont vivent ensemble | ...dont ne vivent pas ensemble | Célibataire |
| Vous savez gérer ensemble les imprévus (<i>comme un plat brûlé ou mal assaisonné</i>) sans vous disputer | 80% | 83% | 78% | 70% | 80% | 80% | 81% | 85% | 81% | 78% | 82% | 87% | 88% | 84% | 64% |
| Vous décidez ensemble des menus de la semaine | 58% | 67% | 50% | 63% | 68% | 60% | 53% | 55% | 56% | 60% | 57% | 62% | 62% | 63% | 49% |
| Il vous arrive de vous préparer chacun votre plat de votre côté selon vos goûts respectifs | 33% | 33% | 34% | 50% | 46% | 36% | 32% | 18% | 41% | 36% | 26% | 36% | 33% | 54% | 27% |
| Vous n'adhérez pas aux goûts alimentaires de votre partenaire | 26% | 27% | 25% | 39% | 31% | 30% | 24% | 15% | 27% | 31% | 20% | 29% | 27% | 41% | 17% |
| Vous n'avez pas le même régime alimentaire (<i>végétarien, sans gluten, etc.</i>) que votre partenaire | 24% | 25% | 22% | 28% | 37% | 26% | 20% | 17% | 30% | 29% | 16% | 26% | 23% | 39% | 19% |
| Vous avez pris de mauvaises habitudes alimentaires depuis que vous vivez ensemble | 24% | 25% | 24% | 28% | 37% | 33% | 22% | 11% | 29% | 34% | 15% | 27% | 25% | 41% | 16% |
| La nourriture et les repas sont un sujet conflictuel | 17% | 20% | 15% | 33% | 30% | 21% | 9% | 6% | 20% | 22% | 12% | 18% | 15% | 38% | 13% |



La pression sociale autour des repas



Q. En termes de pression sociale, diriez-vous que... ?

Oui

Vous n'avez pas besoin d'un repas 5 étoiles pour que votre moitié vous prouve son amour, une soirée pizza-Netflix à deux vous séduit tout autant voire plus



77%

Il vous arrive de passer finalement plus de temps à chercher la « recette parfaite » pour votre moitié qu'à profiter comme il se doit de sa compagnie



24%

Trouver le plat parfait pour la Saint-Valentin vous angoisse, il faut forcément assurer ce jour-là



18%

A force d'avoir trop regardé d'émissions culinaires, vous vous mettez la pression même pour cuisine des plats simples



17%

Il vous arrive de passer finalement plus de temps à photographier et poster la photo de votre plat sur les réseaux sociaux qu'à en profiter comme il se doit



17%

● Oui, tout à fait ● Oui, plutôt ● Non, pas vraiment ● Non, pas du tout ● NSP



La pression sociale autour des repas



Q. En termes de pression sociale, diriez-vous que... ?

| | % Oui | Sexe | | Age | | | | | Statut | | | Situation matrimoniale | | | |
|--|------------|-------|-------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------|--------|------|---------|------------------------|-------------------------|--------------------------------|-------------|
| | | 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 | En couple | ...dont vivent ensemble | ...dont ne vivent pas ensemble | Célibataire |
| Vous n'avez pas besoin d'un repas 5 étoiles pour que votre moitié vous prouve son amour, une soirée pizza-Netflix à deux vous séduit tout autant voire plus | 77% | 77% | 78% | 76% | 81% | 80% | 77% | 74% | 79% | 79% | 75% | 80% | 80% | 86% | 70% |
| Il vous arrive de passer finalement plus de temps à chercher la 'recette parfaite' pour votre moitié qu'à profiter comme il se doit de sa compagnie | 24% | 27% | 22% | 43% | 43% | 28% | 18% | 9% | 25% | 35% | 18% | 25% | 22% | 41% | 22% |
| Trouver le plat parfait pour la Saint-Valentin vous angoisse, il faut forcément assurer ce jour-là | 18% | 23% | 14% | 37% | 25% | 18% | 13% | 12% | 15% | 22% | 17% | 18% | 16% | 26% | 19% |
| A force d'avoir trop regardé d'émissions culinaires, vous vous mettez la pression même pour cuisine des plats simples | 17% | 19% | 16% | 32% | 26% | 23% | 13% | 6% | 19% | 24% | 12% | 18% | 16% | 31% | 16% |
| Il vous arrive de passer finalement plus de temps à photographier et poster la photo de votre plat sur les réseaux sociaux qu'à en profiter comme il se doit | 17% | 22% | 13% | 39% | 33% | 21% | 9% | 2% | 20% | 24% | 9% | 17% | 15% | 33% | 16% |

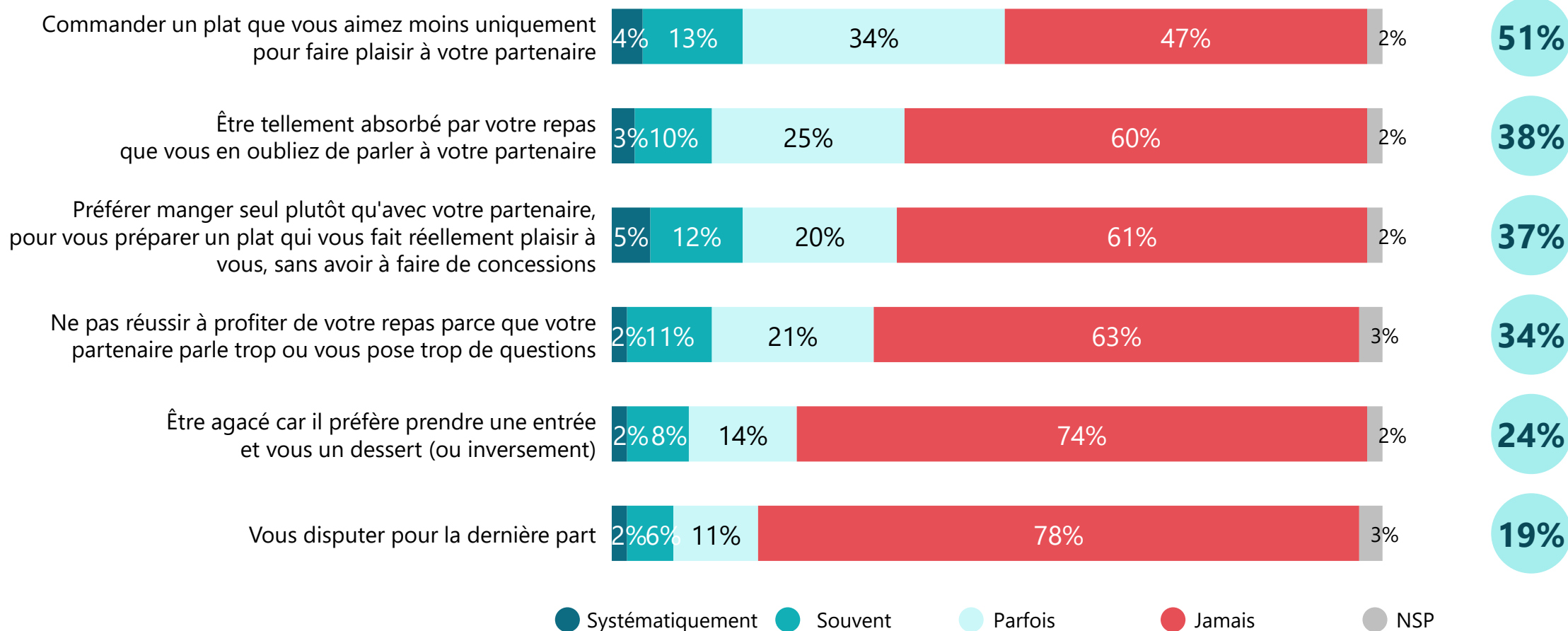


Les habitudes des couples à table



Q. Au sein de votre couple / quand vous êtes en couple, vous arrive-t-il de... ?

Au moins Parfois





Les habitudes des couples à table



Q. Au sein de votre couple / quand vous êtes en couple, vous arrive-t-il de... ?

| | % Au moins Parfois | Sexe | | Age | | | | | Statut | | | Situation matrimoniale | | | |
|---|--------------------|-------|-------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------|--------|------|---------|------------------------|-------------------------|--------------------------------|-------------|
| | | 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 | En couple | ...dont vivent ensemble | ...dont ne vivent pas ensemble | Célibataire |
| Commander un plat que vous aimez moins uniquement pour faire plaisir à votre partenaire | 51% | 56% | 46% | 63% | 62% | 52% | 41% | 47% | 53% | 52% | 48% | 54% | 53% | 61% | 42% |
| Être tellement absorbé par votre repas que vous en oubliez de parler à votre partenaire | 38% | 43% | 33% | 54% | 48% | 39% | 29% | 31% | 39% | 42% | 32% | 40% | 38% | 53% | 31% |
| Préférer manger seul plutôt qu'avec votre partenaire, pour vous préparer un plat qui vous fait réellement plaisir à vous, sans avoir à faire de concessions | 37% | 37% | 36% | 57% | 51% | 39% | 33% | 23% | 42% | 45% | 27% | 35% | 32% | 59% | 41% |
| Ne pas réussir à profiter de votre repas parce que votre partenaire parle trop ou vous pose trop de questions | 34% | 38% | 32% | 53% | 47% | 40% | 26% | 22% | 40% | 41% | 26% | 35% | 32% | 56% | 32% |
| Être agacé car il préfère prendre une entrée et vous un dessert (ou inversement) | 24% | 26% | 22% | 40% | 37% | 25% | 19% | 13% | 29% | 29% | 18% | 27% | 24% | 45% | 17% |
| Vous disputer pour la dernière part | 19% | 22% | 16% | 36% | 32% | 26% | 12% | 6% | 23% | 27% | 12% | 20% | 17% | 34% | 17% |



02

Les petites manies : ce qui agace le plus !

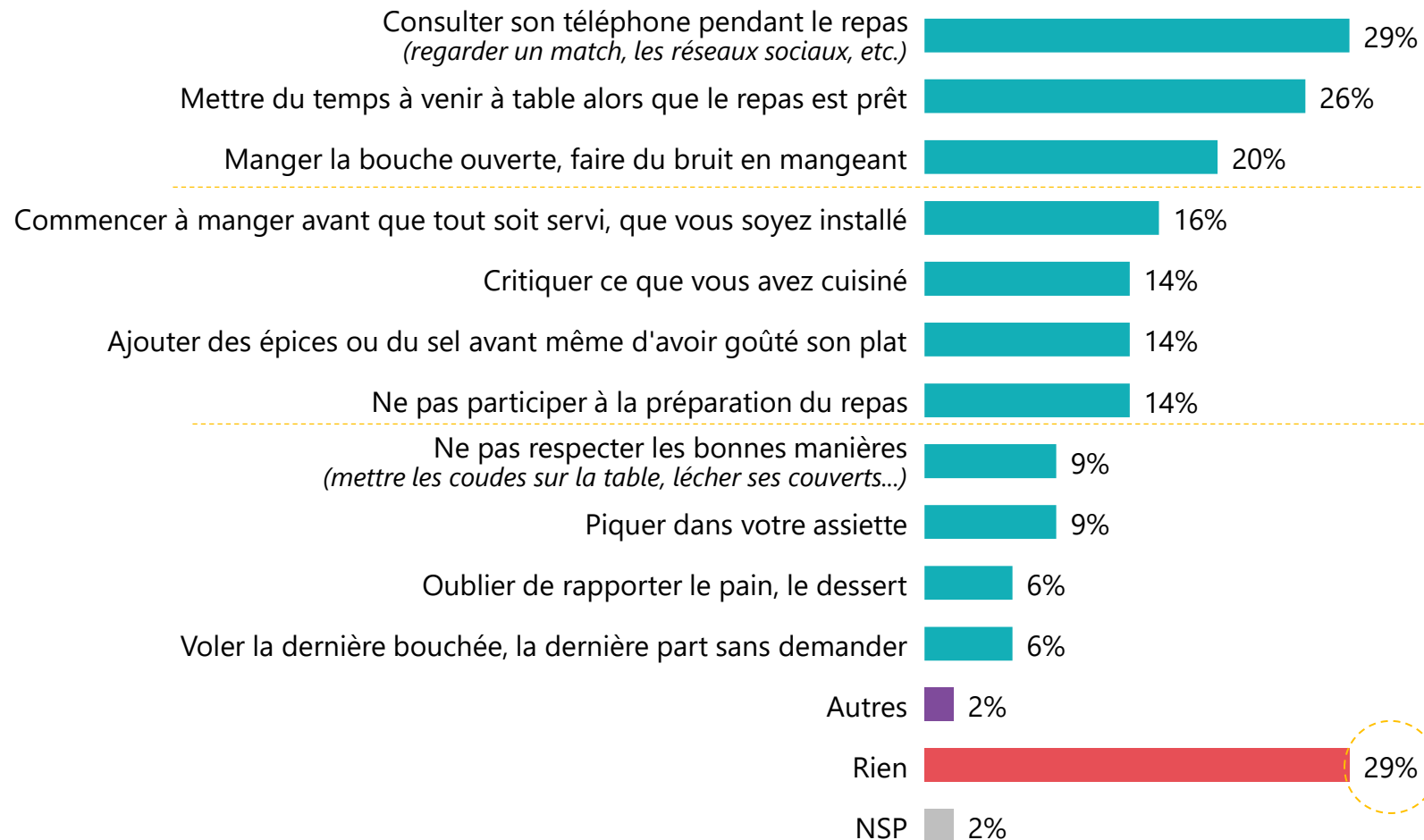


Les petites manies les plus agaçantes



Q. Quelles sont les choses que votre partenaire fait et qui vous agacent le plus lorsque vous partagez un repas chez vous ?

Plusieurs réponses possibles, total supérieur à 100%



69%
Ont au moins
une manie
qui agace



Les petites manies les plus agaçantes



Q. Quelles sont les choses que votre partenaire fait et qui vous agacent le plus lorsque vous partagez un repas chez vous ?

| | % Total | Sexe | | Age | | | | | Statut | | | Situation matrimoniale | | | |
|---|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------|------------|------------|------------|------------------------|-------------------------|--------------------------------|-------------|
| | | 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 | En couple | ...dont vivent ensemble | ...dont ne vivent pas ensemble | Célibataire |
| Au moins une manie qui agace | 69% | 66% | 72% | 76% | 78% | 72% | 66% | 60% | 75% | 73% | 62% | 71% | 69% | 84% | 63% |
| Consulter son téléphone pendant le repas <i>(regarder un match, les réseaux sociaux, etc.)</i> | 29% | 29% | 29% | 31% | 37% | 28% | 30% | 24% | 34% | 29% | 26% | 29% | 28% | 34% | 29% |
| Mettre du temps à venir à table alors que le repas est prêt | 26% | 23% | 29% | 26% | 28% | 28% | 25% | 25% | 29% | 26% | 24% | 29% | 28% | 34% | 19% |
| Manger la bouche ouverte, faire du bruit en mangeant | 20% | 17% | 22% | 25% | 21% | 22% | 18% | 16% | 22% | 20% | 17% | 19% | 18% | 26% | 21% |
| Commencer à manger avant que tout soit servi, que vous soyez installé | 16% | 12% | 19% | 17% | 13% | 15% | 17% | 16% | 16% | 18% | 14% | 16% | 16% | 19% | 14% |
| Critiquer ce que vous avez cuisiné | 14% | 11% | 17% | 22% | 16% | 21% | 10% | 8% | 17% | 16% | 11% | 13% | 12% | 20% | 17% |
| Ajouter des épices ou du sel avant même d'avoir goûté son plat | 14% | 11% | 18% | 13% | 17% | 14% | 14% | 13% | 14% | 16% | 13% | 15% | 16% | 14% | 11% |
| Ne pas participer à la préparation du repas | 14% | 10% | 18% | 16% | 15% | 15% | 15% | 11% | 15% | 16% | 12% | 14% | 15% | 10% | 14% |
| Ne pas respecter les bonnes manières <i>(mettre les coudes sur la table, lécher ses couverts...)</i> | 9% | 11% | 8% | 13% | 10% | 12% | 6% | 9% | 13% | 8% | 8% | 10% | 8% | 23% | 8% |
| Piquer dans votre assiette | 9% | 9% | 8% | 17% | 11% | 8% | 9% | 6% | 9% | 11% | 8% | 8% | 7% | 16% | 11% |
| Oublier de rapporter le pain, le dessert | 6% | 7% | 6% | 5% | 12% | 5% | 6% | 6% | 7% | 7% | 5% | 8% | 7% | 14% | 2% |
| Voler la dernière bouchée, la dernière part sans demander | 6% | 6% | 6% | 6% | 10% | 9% | 3% | 4% | 7% | 7% | 5% | 6% | 5% | 10% | 7% |
| Autres | 2% | 1% | 3% | 0% | - | 1% | 3% | 3% | 1% | 2% | 2% | 1% | 1% | - | 4% |
| Rien | 29% | 33% | 26% | 21% | 21% | 25% | 33% | 37% | 24% | 25% | 36% | 28% | 30% | 15% | 31% |



L'état d'esprit en cuisine



Q. Ça passe ou ça casse : en cuisine dans quel état d'esprit êtes-vous, vous personnellement ?

Commander des plats en commun :
bonne idée, ça permet de tout goûter

76%

NSP : 4%

20%

Commander des plats en commun : pire idée, c'est hors de question de partager VOS plats !

Vous préférez partager un repas
avec votre moitié même si le menu vous déplaît

60%

NSP : 2%

38%

Vous préférez déguster un repas
qui vous plaît vraiment quitte à le manger en solo

La vaisselle, c'est secondaire :
la dégustation du repas passe avant le reste !

59%

NSP : 2%

39%

La vaisselle, c'est à faire tout de suite
pour éviter d'avoir à gratter, quitte à manger froid

Piquer dans votre assiette
est pour vous une preuve d'amour

55%

NSP : 5%

40%

Piquer dans votre assiette
est non négociable : non, c'est non

La préparation : vous préférez préparer seul le repas
pour éviter de passer en relation chef/commis

50%

NSP : 4%

46%

La préparation : vous préparez en duo, sur le même
plan de travail pour un moment complice

La préparation : c'est un peu à la louche

50%

NSP : 2%

48%

La préparation : vous suivez à la lettre les étapes et
quantités pour vos recettes



L'état d'esprit en cuisine



1073 personnes

Q. Ça passe ou ça casse : en cuisine dans quel état d'esprit êtes-vous, vous personnellement ?

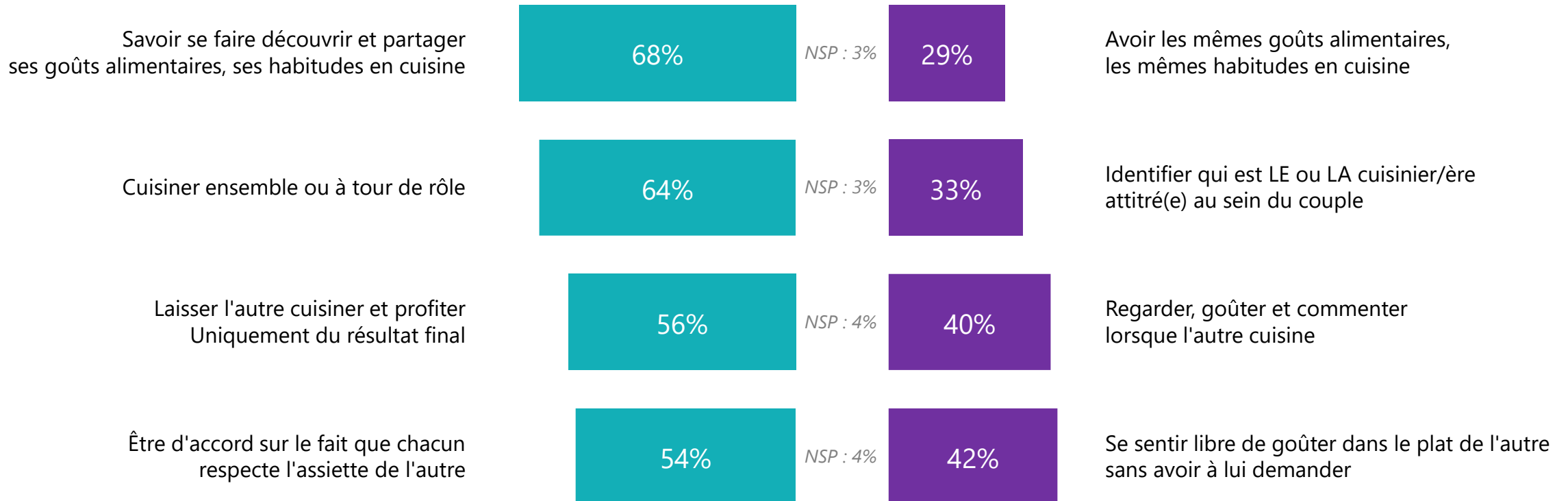
| | % Total | Sexe | | Age | | | | | Statut | | | Situation matrimoniale | | | |
|---|------------|-------|-------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------|--------|------|---------|------------------------|-------------------------|--------------------------------|-------------|
| | | 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 | En couple | ...dont vivent ensemble | ...dont ne vivent pas ensemble | Célibataire |
| Commander des plats en commun : bonne idée, ça permet de tout goûter | 76% | 76% | 77% | 66% | 75% | 76% | 80% | 78% | 75% | 77% | 77% | 79% | 80% | 74% | 69% |
| Commander des plats en commun : pire idée, c'est hors de question de partager VOS plats ! | 20% | 21% | 19% | 31% | 23% | 21% | 16% | 16% | 23% | 19% | 18% | 19% | 18% | 25% | 23% |
| Vous préférez partager un repas avec votre moitié même si le menu vous déplaît | 60% | 68% | 52% | 50% | 59% | 58% | 57% | 68% | 60% | 56% | 62% | 66% | 67% | 56% | 44% |
| Vous préférez déguster un repas qui vous plaît vraiment quitte à le manger en solo | 38% | 30% | 46% | 47% | 40% | 39% | 42% | 28% | 39% | 42% | 35% | 33% | 32% | 44% | 50% |
| La vaisselle, c'est secondaire : la dégustation du repas passe avant le reste ! | 59% | 61% | 58% | 60% | 55% | 55% | 56% | 69% | 56% | 54% | 66% | 58% | 57% | 62% | 64% |
| La vaisselle, c'est à faire tout de suite pour éviter d'avoir à gratter, quitte à manger froid | 39% | 37% | 40% | 35% | 43% | 44% | 42% | 29% | 43% | 44% | 31% | 41% | 42% | 34% | 33% |
| Piquer dans votre assiette est pour vous une preuve d'amour | 55% | 59% | 51% | 56% | 57% | 57% | 53% | 51% | 53% | 54% | 56% | 59% | 59% | 57% | 43% |
| Piquer dans votre assiette est non négociable : non, c'est non | 40% | 36% | 43% | 39% | 39% | 38% | 44% | 40% | 43% | 42% | 37% | 38% | 37% | 40% | 47% |
| La préparation : vous préférez préparer seul le repas pour éviter de passer en relation chef/commis | 50% | 44% | 57% | 46% | 44% | 48% | 56% | 52% | 50% | 48% | 53% | 49% | 50% | 47% | 53% |
| La préparation : vous préparez en duo, sur le même plan de travail pour un moment complice | 46% | 52% | 40% | 51% | 54% | 49% | 41% | 41% | 47% | 49% | 42% | 48% | 47% | 52% | 39% |
| La préparation : c'est un peu à la louche | 50% | 46% | 54% | 43% | 52% | 52% | 54% | 48% | 53% | 50% | 49% | 51% | 51% | 49% | 49% |
| La préparation : vous suivez à la lettre les étapes et quantités pour vos recettes | 48% | 52% | 44% | 53% | 47% | 46% | 45% | 49% | 45% | 49% | 48% | 48% | 48% | 50% | 47% |



La perception d'une relation de couple épanouie



Q. Pour vous, une relation de couple épanouie, c'est...





La perception d'une relation de couple épanouie



Q. Pour vous, une relation de couple épanouie, c'est...

| | % Total | Sexe | | Age | | | | | Statut | | | Situation matrimoniale | | | |
|--|------------|-------|-------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------|--------|------|---------|------------------------|-------------------------|--------------------------------|-------------|
| | | 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 | En couple | ...dont vivent ensemble | ...dont ne vivent pas ensemble | Célibataire |
| Savoir se faire découvrir et partager ses goûts alimentaires, ses habitudes en cuisine | 68% | 68% | 69% | 65% | 65% | 70% | 69% | 70% | 69% | 70% | 66% | 68% | 69% | 64% | 70% |
| Avoir les mêmes goûts alimentaires, les mêmes habitudes en cuisine | 29% | 29% | 28% | 32% | 34% | 27% | 29% | 26% | 29% | 28% | 30% | 31% | 30% | 36% | 23% |
| Cuisiner ensemble ou à tour de rôle | 64% | 61% | 66% | 63% | 63% | 70% | 63% | 58% | 66% | 66% | 60% | 63% | 63% | 64% | 64% |
| Identifier qui est LE ou LA cuisinier/ère attiré(e) au sein du couple | 33% | 36% | 31% | 34% | 35% | 26% | 34% | 38% | 31% | 32% | 36% | 36% | 36% | 36% | 27% |
| Laisser l'autre cuisiner et profiter uniquement du résultat final | 56% | 55% | 58% | 47% | 52% | 51% | 66% | 58% | 57% | 55% | 57% | 57% | 57% | 53% | 55% |
| Regarder, goûter et commenter lorsque l'autre cuisine | 40% | 42% | 38% | 49% | 47% | 45% | 32% | 36% | 41% | 43% | 37% | 42% | 41% | 46% | 36% |
| Être d'accord sur le fait que chacun respecte l'assiette de l'autre | 54% | 54% | 55% | 49% | 47% | 48% | 58% | 63% | 56% | 47% | 59% | 53% | 55% | 43% | 58% |
| Se sentir libre de goûter dans le plat de l'autre sans avoir à lui demander | 42% | 43% | 41% | 47% | 49% | 48% | 39% | 32% | 42% | 50% | 36% | 44% | 42% | 56% | 35% |



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



Envie d'aller plus loin ?

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

[newsletter !](#)

“*opinion*way”

15 place de la République
75003 Paris

PARIS
CASABLANCA
ALGER
VARSOVIE
ABIDJAN

Vos contacts

Eléonore Quarré

Responsable des études Société
equarre@opinion-way.com

Jessie Marius

Directrice d'études
jmarius@opinion-way.com

Lisa Corbineau

Cheffe de projets
lcorbineau@opinion-way.com