

opinionway,

— POUR —



Les Français et leurs résolutions 2026 en matière de *dîners*

Rapport d'étude | Décembre 2025





La méthodologie

opinionway

Crédits : dev-asongbam

La méthodologie

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

« Sondage OpinionWay pour HelloFresh »

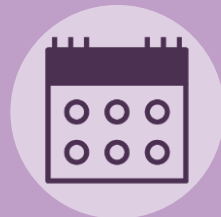
et aucune reprise de l'enquête ne pourra être dissociée de cet intitulé



Echantillon de **1030 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 **du 17 au 19 décembre 2025**.

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** : 1,4 à 3,1 points au plus pour un échantillon de 1000 répondants.



Le profil de l'échantillon




opinionway



Crédits : adobe stock

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	24%
65 et plus	27%
 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

opinionway

Crédits : adobe stock



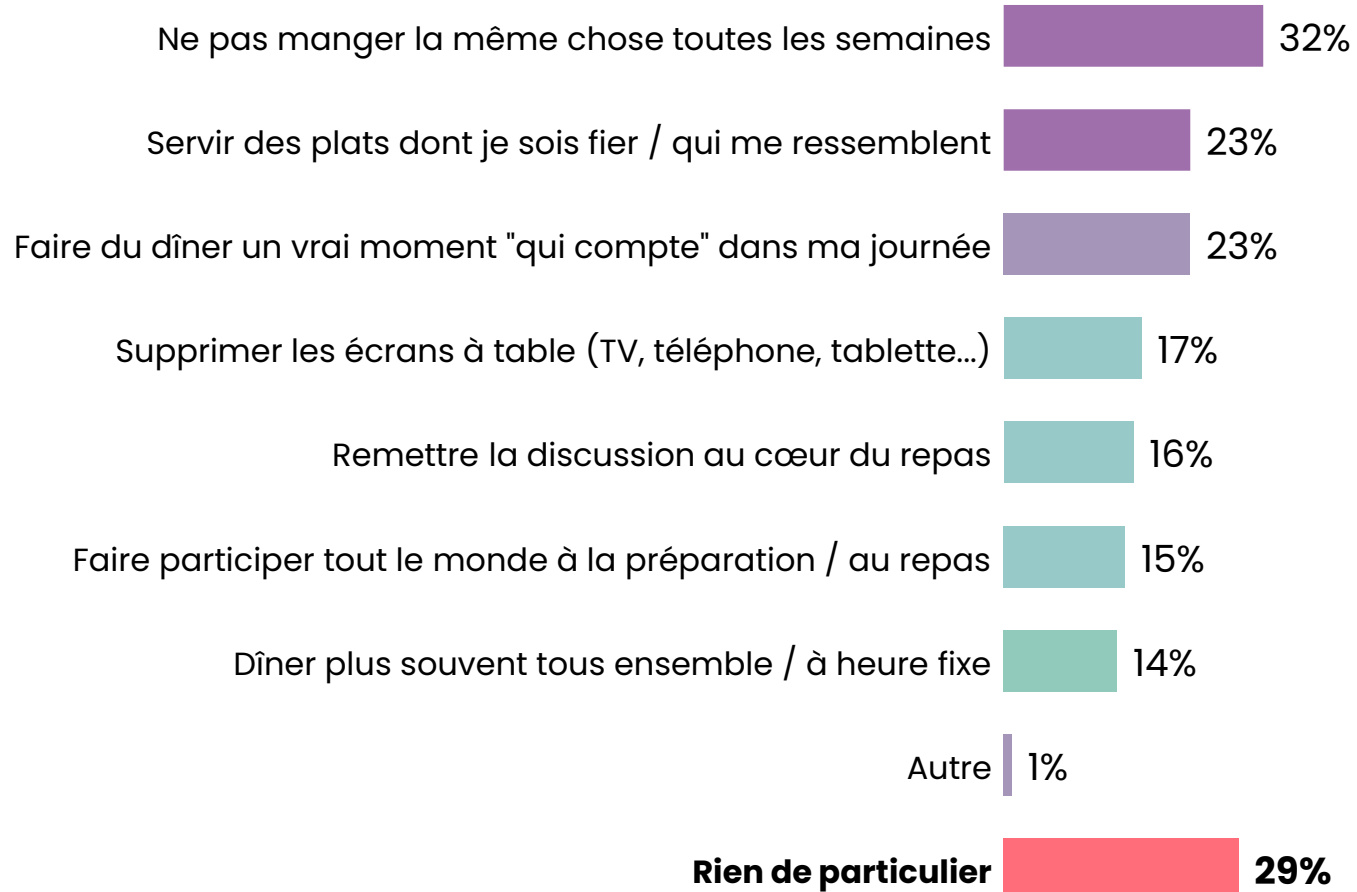
Les changements souhaités pour ses dîners en 2026



1030
personnes

Q. Pour 2026, quelles transformations aimeriez-vous apporter à vos dîners ?

Plusieurs réponses possibles, total supérieur à 100%



71%

des Français
souhaitent
transformer
leurs dîners
en 2026

...sur le plan
alimentaire

46%

...sur le plan
relationnel

46%



Les changements souhaités pour ses dîners en 2026



1030
personnes

Q. Pour 2026, quelles transformations aimeriez-vous apporter à vos dîners ?

Plusieurs réponses possibles, total supérieur à 100%

	Total	SEXE		AGE					STATUT		
		Homme	Femme	18-24 ans	25-34 ans	35-49 ans	50-64 ans	65 ans et +	CSP+	CSP-	Inactif
Sous-total Souhaitent transformer leurs dîners en 2026	71%	69%	72%	95%	82%	79%	62%	55%	78%	78%	61%
...sur le plan alimentaire	46%	42%	50%	69%	51%	50%	39%	38%	44%	53%	43%
.....Ne pas manger la même chose toutes les semaines	32%	26%	37%	41%	35%	36%	27%	27%	33%	34%	30%
.....Servir des plats dont je sois fier, qui me ressemblent	23%	23%	24%	44%	22%	22%	19%	21%	19%	28%	23%
...sur le plan relationnel	46%	47%	44%	61%	59%	50%	40%	34%	51%	53%	37%
.....Supprimer les écrans à table (TV, téléphone, tablette...)	17%	18%	16%	24%	22%	17%	13%	15%	18%	19%	14%
.....Remettre la discussion au cœur du repas	16%	19%	14%	15%	23%	21%	12%	13%	16%	20%	14%
.....Faire participer tout le monde à la préparation / au repas	15%	13%	17%	14%	22%	22%	14%	8%	19%	21%	8%
.....Dîner plus souvent tous ensemble / à heure fixe	14%	16%	13%	32%	16%	14%	14%	7%	17%	15%	13%
Faire du dîner un vrai moment "qui compte" dans ma journée	23%	23%	24%	32%	23%	27%	21%	19%	25%	24%	22%
Autre	1%	1%	1%	-	-	2%	-	1%	1%	-	1%
Rien de particulier	29%	30%	28%	5%	18%	20%	37%	45%	22%	22%	39%



Les changements souhaités pour ses dîners en 2026



1030
personnes

Q. Pour 2026, quelles transformations aimeriez-vous apporter à vos dîners ?

Plusieurs réponses possibles, total supérieur à 100%

	Total	SITUATION FAMILIALE			
		Célibataire (célibataire et vit seul)	DINK (en couple et sans enfant)	Famille (en couple, avec enfant de - de 18 ans au foyer)	Empty Nesters (en couple, dont les enfants ont quitté le foyer)
Sous-total Souhaitent transformer leurs dîners en 2026	71%	64%	60%	82%	63%
...sur le plan alimentaire	46%	40%	41%	51%	42%
.....Ne pas manger la même chose toutes les semaines	32%	24%	29%	38%	29%
.....Servir des plats dont je sois fier, qui me ressemblent	23%	24%	21%	23%	21%
...sur le plan relationnel	46%	36%	36%	60%	43%
.....Supprimer les écrans à table (TV, téléphone, tablette...)	17%	17%	8%	22%	13%
.....Remettre la discussion au cœur du repas	16%	12%	15%	20%	19%
.....Faire participer tout le monde à la préparation / au repas	15%	11%	14%	26%	13%
.....Dîner plus souvent tous ensemble / à heure fixe	14%	12%	13%	19%	11%
Faire du dîner un vrai moment "qui compte" dans ma journée	23%	18%	16%	25%	22%
Autre	1%	1%	5%	-	-
Rien de particulier	29%	36%	40%	17%	37%



Les sujets récurrents ou évités à table, lors du dîner

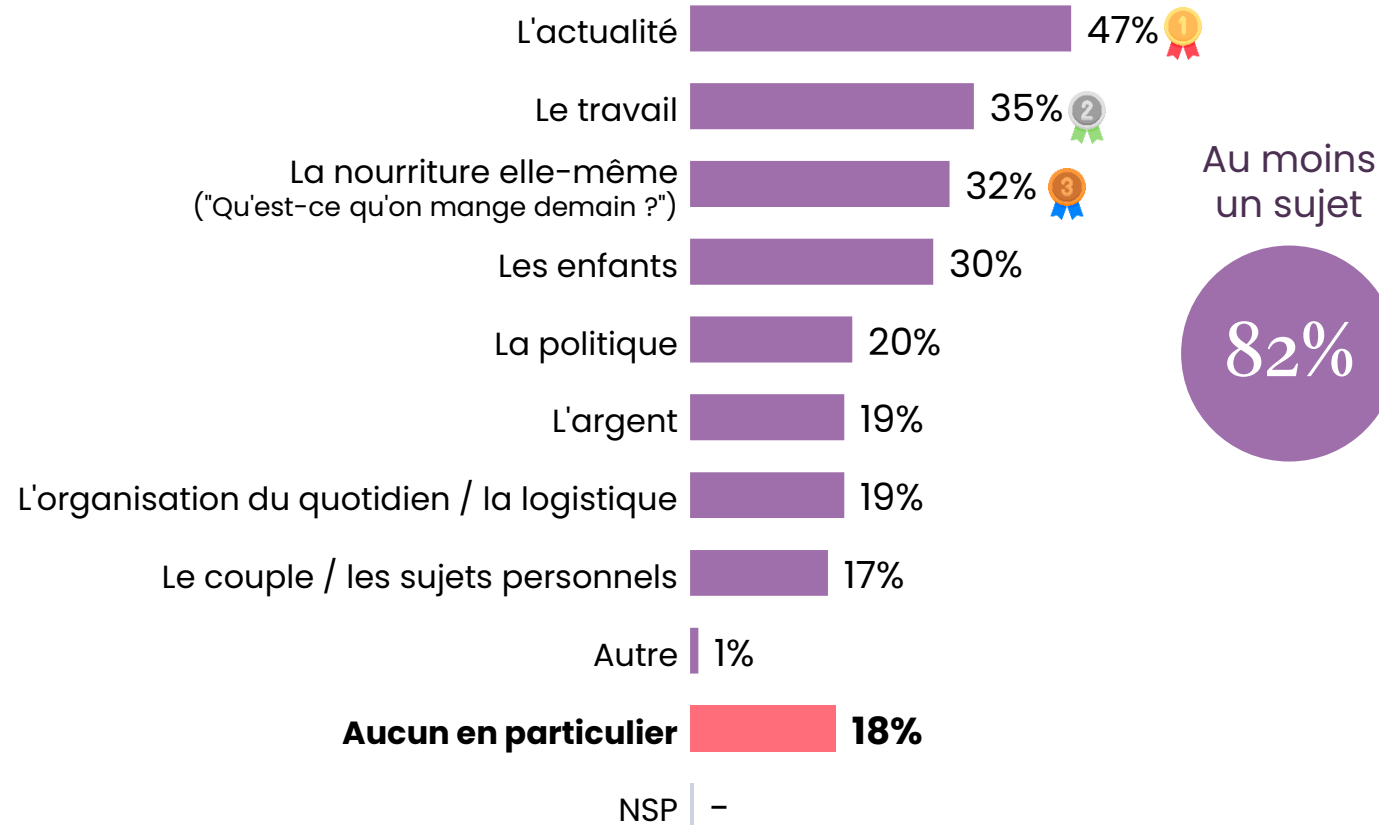


1030
personnes

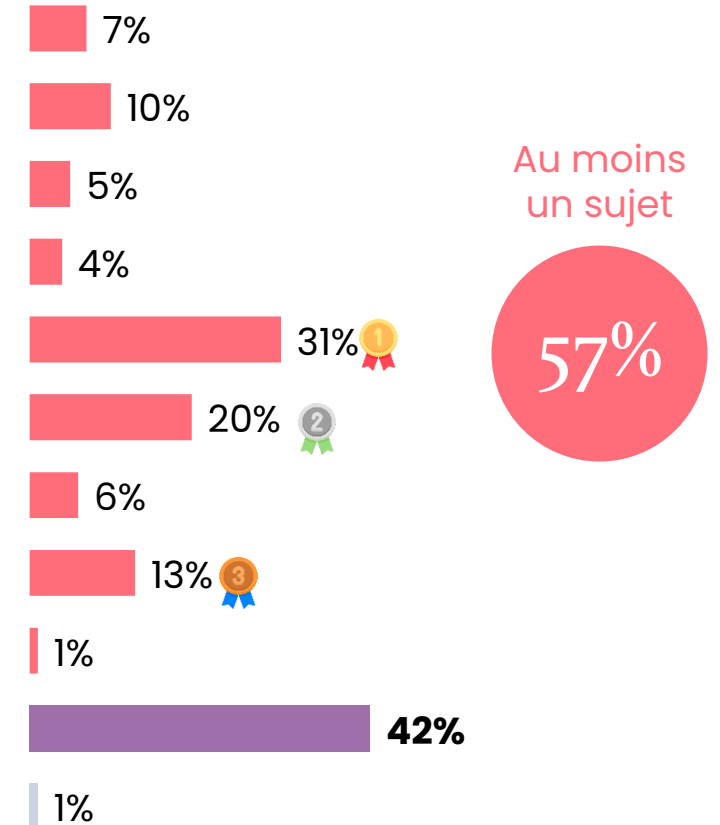
Q. Lorsque vous dînez chez vous, quels sont les sujets...

Plusieurs réponses possibles, total supérieur à 100%

...qui **reviennent** systématiquement ?



...que vous **évitez** à tout prix ?





Les sujets récurrents à table, lors du dîner

Q. Lorsque vous dînez chez vous, quels sont les sujets...

Plusieurs réponses possibles, total supérieur à 100%



1030
personnes

...qui reviennent
systématiquement ?

	Total	SEXE		AGE					STATUT		
		Homme	Femme	18-24 ans	25-34 ans	35-49 ans	50-64 ans	65 ans et +	CSP+	CSP-	Inactif
Sous-total Au moins un sujet	82%	86%	78%	89%	91%	85%	77%	75%	88%	85%	76%
L'actualité	47%	50%	44%	47%	41%	38%	48%	57%	41%	46%	52%
Le travail	35%	35%	34%	48%	56%	45%	35%	9%	47%	48%	17%
La nourriture elle-même ("Qu'est-ce qu'on mange demain ?")	32%	34%	31%	30%	19%	38%	34%	33%	33%	31%	33%
Les enfants	30%	31%	30%	16%	36%	40%	26%	27%	35%	33%	26%
La politique	20%	24%	18%	21%	23%	14%	19%	27%	17%	20%	23%
L'argent	19%	19%	20%	31%	31%	19%	16%	12%	19%	26%	15%
L'organisation du quotidien / la logistique	19%	21%	17%	14%	27%	24%	19%	13%	31%	15%	15%
Le couple / les sujets personnels	17%	19%	15%	21%	16%	19%	16%	15%	18%	17%	16%
Autre	1%	2%	1%	1%	-	1%	1%	3%	1%	-	3%
Aucun en particulier	18%	14%	22%	11%	9%	15%	22%	25%	12%	15%	24%



Les sujets récurrents à table, lors du dîner



1030
personnes

Q. Lorsque vous dînez chez vous, quels sont les sujets...

Plusieurs réponses possibles, total supérieur à 100%

...qui **reviennent**
systématiquement ?

	Total	SITUATION FAMILIALE			
		Célibataire (célibataire et vit seul)	DINK (en couple et sans enfant)	Famille (en couple, avec enfant de - de 18 ans au foyer)	Empty Nesters (en couple, dont les enfants ont quitté le foyer)
Sous-total Au moins un sujet	82%	63%	87%	91%	87%
L'actualité	47%	34%	59%	35%	64%
Le travail	35%	29%	49%	46%	26%
La nourriture elle-même ("Qu'est-ce qu'on mange demain ?")	32%	17%	37%	34%	41%
Les enfants	30%	10%	9%	55%	35%
La politique	20%	17%	28%	16%	28%
L'argent	19%	18%	25%	24%	16%
L'organisation du quotidien / la logistique	19%	9%	28%	29%	15%
Le couple / les sujets personnels	17%	11%	28%	18%	22%
Autre	1%	2%	–	1%	1%
Aucun en particulier	18%	36%	13%	9%	13%



Les sujets évités à table, lors du dîner



1030
personnes

Q. Lorsque vous dînez chez vous, quels sont les sujets...

Plusieurs réponses possibles, total supérieur à 100%

...que vous évitez
à tout prix ?

	Total	SEXE		AGE					STATUT		
		Homme	Femme	18-24 ans	25-34 ans	35-49 ans	50-64 ans	65 ans et +	CSP+	CSP-	Inactif
Sous-total Au moins un sujet	57%	58%	55%	75%	68%	58%	51%	49%	58%	64%	52%
La politique	31%	32%	31%	27%	34%	34%	32%	28%	32%	38%	27%
L'argent	20%	21%	19%	26%	27%	18%	17%	19%	20%	19%	21%
Le couple / les sujets personnels	13%	14%	12%	16%	16%	15%	10%	11%	13%	15%	12%
Le travail	10%	10%	9%	19%	15%	8%	7%	6%	10%	13%	6%
L'actualité	7%	8%	6%	9%	13%	8%	7%	2%	8%	9%	5%
L'organisation du quotidien / la logistique	6%	6%	5%	13%	9%	6%	3%	4%	5%	8%	5%
La nourriture elle-même ("Qu'est-ce qu'on mange demain ?")	5%	5%	5%	13%	6%	4%	3%	5%	4%	6%	6%
Les enfants	4%	5%	4%	4%	9%	3%	3%	4%	3%	6%	4%
Autre	1%	1%	1%	-	-	1%	1%	1%	-	1%	1%
Aucun en particulier	42%	41%	43%	24%	30%	41%	48%	51%	41%	35%	48%



Les sujets évités à table, lors du dîner

Q. Lorsque vous dînez chez vous, quels sont les sujets...

Plusieurs réponses possibles, total supérieur à 100%



1030
personnes

...que vous évitez
à tout prix ?

	Total	SITUATION FAMILIALE			
		Célibataire (célibataire et vit seul)	DINK (en couple et sans enfant)	Famille (en couple, avec enfant de - de 18 ans au foyer)	Empty Nesters (en couple, dont les enfants ont quitté le foyer)
Sous-total Au moins un sujet	57%	54%	53%	65%	53%
La politique	31%	27%	29%	40%	29%
L'argent	20%	17%	18%	22%	20%
Le couple / les sujets personnels	13%	11%	12%	15%	13%
Le travail	10%	10%	7%	9%	8%
L'actualité	7%	3%	10%	12%	5%
L'organisation du quotidien / la logistique	6%	3%	4%	7%	5%
La nourriture elle-même ("Qu'est-ce qu'on mange demain ?")	5%	6%	5%	5%	6%
Les enfants	4%	3%	2%	5%	6%
Autre	1%	-	2%	1%	1%
Aucun en particulier	42%	46%	44%	34%	46%



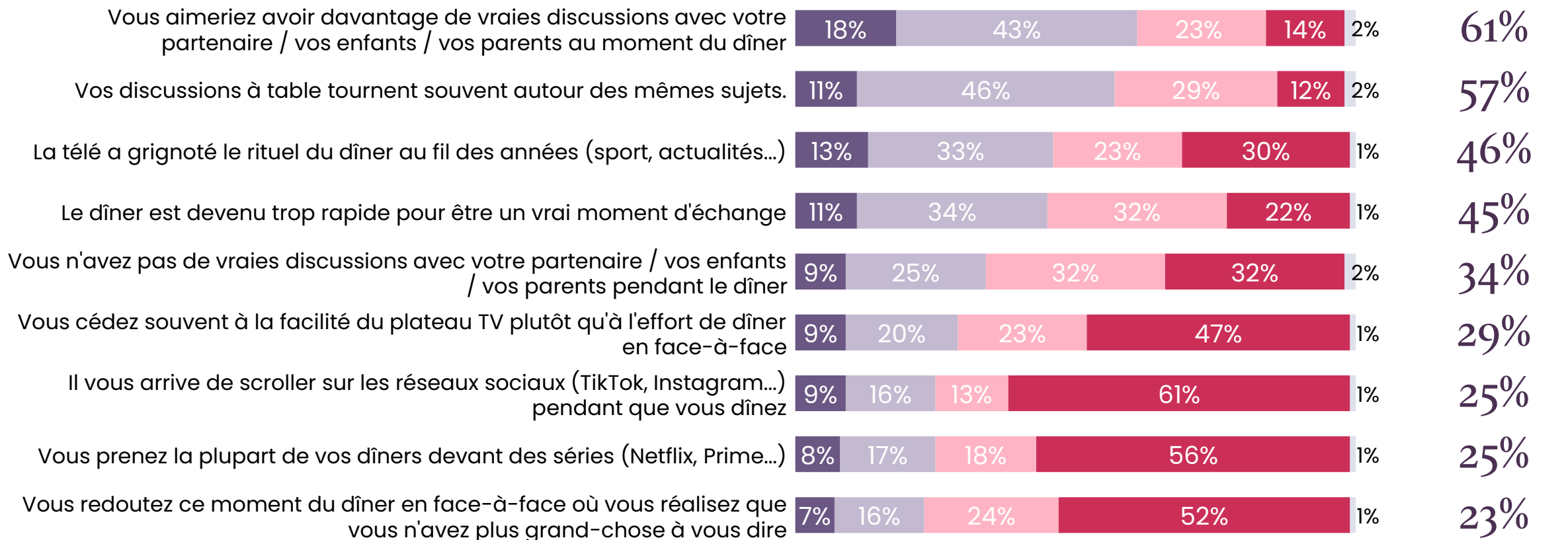
Les perceptions relatives aux dîners aujourd'hui

Q. Aujourd'hui, diriez-vous que...



1030
personnes

D'accord



● Tout à fait d'accord ● Plutôt d'accord ● Plutôt pas d'accord ● Pas du tout d'accord ● NSP



Les perceptions relatives aux dîners aujourd'hui

Q. Aujourd'hui, diriez-vous que...



1030
personnes

	% D'accord	SEXE		AGE					STATUT		
		Homme	Femme	18-24 ans	25-34 ans	35-49 ans	50-64 ans	65 ans et +	CSP+	CSP-	Inactif
Vous aimeriez avoir davantage de vraies discussions avec votre partenaire / vos enfants / vos parents au moment du dîner	61%	62%	61%	76%	74%	63%	59%	48%	65%	67%	55%
Vos discussions à table tournent souvent autour des mêmes sujets	57%	55%	58%	53%	65%	61%	53%	51%	56%	61%	54%
La télé a grignoté le rituel du dîner au fil des années (sport, actualités...)	46%	47%	45%	57%	55%	45%	42%	42%	40%	53%	46%
Le dîner est devenu trop rapide pour être un vrai moment d'échange	45%	48%	43%	56%	57%	49%	41%	34%	45%	53%	40%
Vous n'avez pas de vraies discussions avec votre partenaire / vos enfants / vos parents pendant le dîner	34%	35%	34%	51%	51%	35%	29%	24%	32%	37%	33%
Vous cédez souvent à la facilité du plateau TV plutôt qu'à l'effort de dîner en face-à-face	29%	30%	27%	44%	50%	30%	23%	15%	30%	36%	23%
Il vous arrive de scroller sur les réseaux sociaux (TikTok, Instagram...) pendant que vous dînez	25%	24%	25%	55%	55%	30%	12%	3%	30%	34%	14%
Vous prenez la plupart de vos dîners devant des séries (Netflix, Prime...)	25%	22%	28%	60%	51%	26%	15%	5%	24%	37%	16%
Vous redoutez ce moment du dîner en face-à-face où vous réalisez que vous n'avez plus grand-chose à vous dire	23%	25%	20%	44%	45%	20%	16%	11%	23%	28%	19%



Les perceptions relatives aux dîners aujourd'hui

Q. Aujourd'hui, diriez-vous que...



1030
personnes

	% D'accord	SITUATION FAMILIALE			
		Célibataire (célibataire et vit seul)	DINK (en couple et sans enfant)	Famille (en couple, avec enfant de - de 18 ans au foyer)	Empty Nesters (en couple, dont les enfants ont quitté le foyer)
Vous aimeriez avoir davantage de vraies discussions avec votre partenaire / vos enfants / vos parents au moment du dîner	61%	58%	58%	72%	54%
Vos discussions à table tournent souvent autour des mêmes sujets	57%	46%	56%	64%	63%
La télé a grignoté le rituel du dîner au fil des années (sport, actualités...)	46%	46%	41%	47%	46%
Le dîner est devenu trop rapide pour être un vrai moment d'échange	45%	45%	40%	51%	39%
Vous n'avez pas de vraies discussions avec votre partenaire / vos enfants / vos parents pendant le dîner	34%	37%	29%	38%	29%
Vous cédez souvent à la facilité du plateau TV plutôt qu'à l'effort de dîner en face-à-face	29%	38%	32%	29%	15%
Il vous arrive de scroller sur les réseaux sociaux (TikTok, Instagram...) pendant que vous dînez	25%	35%	29%	35%	6%
Vous prenez la plupart de vos dîners devant des séries (Netflix, Prime...)	25%	36%	23%	27%	7%
Vous redoutez ce moment du dîner en face-à-face où vous réalisez que vous n'avez plus grand-chose à vous dire	23%	26%	20%	26%	17%

opinionway'

PARIS • BORDEAUX • VARSOVIE • CASABLANCA • ABIDJAN

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.

Enable today, shape tomorrow

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* !



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

Je m'abonne

Votre contact OpinionWay

Eléonore Quarré

Responsable des études Société
Pôle Opinion
equarre@opinion-way.com

Tel. +33 1 81 81 83 00

ESOMAR²⁵
Corporate

