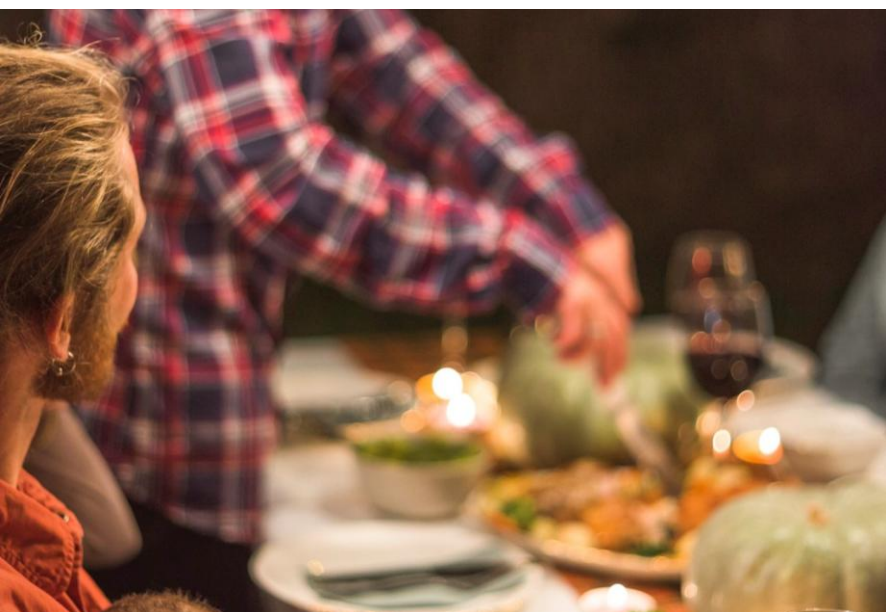


opinionway,

— POUR —



**HELLO
FRESH**



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

Note de synthèse | Décembre 2025

Vos contacts :

Eléonore Quarré

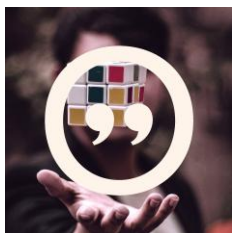
Responsable des études Société - Pôle Opinion
equarre@opinion-way.com

Claire d'Estais

Chargée d'études
cdestais@opinion-way.com

15, place de la République
75003 PARIS





Note méthodologique

L'étude « Les Français et leurs résolutions 2026 en matière de dîners » réalisée pour HelloFresh, est destinée à comprendre quelles sont les habitudes des Français pendant leurs dîners et à identifier les transformations qu'ils souhaitent y apporter en 2026, à l'occasion de la nouvelle année.

Cette étude a été réalisée auprès **d'un échantillon de 1030 personnes**, représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus, 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.

Les interviews ont été réalisées par **questionnaire auto-administré en ligne** sur système CAWI (*Computer Assisted Web Interview*).

Les interviews ont été réalisées **du 17 au 19 décembre 2025**.

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.

OpinionWay rappelle par ailleurs que 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.

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

A. Au-delà de la cuisine, une volonté de redonner du sens au dîner

- ▶ **A l'approche de la nouvelle année, sept Français sur dix envisagent de transformer leurs dîners (71%),** qu'il s'agisse de leur contenu alimentaire ou de leur dimension relationnelle (46% dans les deux cas). Derrière ces intentions se dessine une ambition plus large : **réinvestir le dîner comme un moment à part**, qui ne soit plus seulement fonctionnel. Ainsi, près d'un quart des Français souhaitent en faire un moment qui « compte » réellement dans leur journée (23%).
- ▶ **Les jeunes se distinguent par leur très forte appétence au changement** : 87% des moins de 35 ans envisagent de modifier leurs habitudes de dîner en 2026, qu'il s'agisse de leur façon de manger (58%) ou de vivre ce temps de repas (60%), contre respectivement 42% et 41% chez leurs aînés. Le dîner apparaît ainsi comme **un espace privilégié de projection et de réinvention du quotidien** pour les plus jeunes.
- ▶ La première attente exprimée concerne le contenu de l'assiette. **La monotonie alimentaire est clairement identifiée comme un irritant : un tiers des Français souhaitent varier davantage leurs menus hebdomadaires (32%).** Au-delà de la variété des menus, la cuisine est aussi investie comme un vecteur d'expression : **23% aspirent à faire de la préparation du repas une source d'accomplissement personnel**, en servant des plats qui leur ressemblent et suscitent leur fierté.
- ▶ **Les catégories populaires affichent une plus forte volonté de changement alimentaire** (53% contre 44% des catégories socioprofessionnelles favorisées) **et se distinguent par une plus grande recherche d'accomplissement par la cuisine** : 28% aspirent à préparer des plats dont ils se sentent fiers (contre 19% des plus aisés), traduisant un rapport au dîner à la fois pragmatique et symbolique.

B. La dimension relationnelle du dîner : un moment fragilisé, mais encore désirable

- ▶ **La transformation du dîner ne se limite pas à l'assiette. La qualité des échanges à table est au cœur des attentes** : six Français sur dix aspirent à avoir davantage de vraies discussions avec leurs proches (61%) et 16% se fixent pour objectif de replacer la discussion au cœur du repas en 2026.
- ▶ **Cette aspiration traduit un sentiment d'insatisfaction largement partagé** : près de la moitié des Français considèrent que le dîner est devenu trop expéditif pour permettre de véritables moments d'échange (45%) et un tiers considèrent qu'ils n'ont pas de vraies discussions avec leurs proches à cette occasion (34%). Cette affaiblissement du lien va jusqu'à générer une forme de malaise : **23% redoutent le moment du dîner en tête-à-tête**, signe que ce temps censé être convivial peut aussi devenir contraignant.

- ▶ **La lassitude conversationnelle participe de ce malaise. Plus de la moitié des Français déplorent le fait que les discussions à table tournent autour des mêmes sujets (57%).**

Cette impression se vérifie dans les faits :

- ➔ **82% identifient au moins un thème récurrent** : l'actualité (47%), le travail (35%), la nourriture (32%) ainsi que les enfants (30% - un score qui monte à 55% dans les familles) sont les sujets qui reviennent le plus.
- ➔ **À l'inverse, certains sujets sont maintenus à distance** : la politique, l'argent et les questions de couple ou personnelles n'occupent qu'une place marginale dans les échanges (respectivement 20%, 19% et 17%). Ces trois thèmes sont aussi les plus évités (respectivement 31%, 20% et 13%), soulignant une autocensure avec **plus de la moitié des Français qui admettent bannir au moins un sujet de leurs conversations à table (57%)**.

C.Écrans, rituels et tentatives de reconnexion

- ▶ **A cette fragilité relationnelle s'ajoute la concurrence croissante des écrans.** Dans le détail, plus d'un tiers des Français regardent Netflix ou scrollent sur les réseaux sociaux pendant qu'ils dînent (35%). La télévision traditionnelle n'est pas en reste : près d'un Français sur trois admet céder souvent à la facilité du plateau TV (29%). De fait, près de la moitié des Français considèrent que la télévision a progressivement « grignoté le rituel du dîner au fil des années » (46%). **Face à ce constat, une résolution émerge : 17% des Français se fixent pour objectif de supprimer les écrans à table en 2026.**

- ▶ Les jeunes générations incarnent pleinement ce paradoxe. **Les moins de 35 ans ont normalisé la présence des écrans pendant les repas : 72% sont captivés par leurs séries ou Instagram en dînant** (77% chez les 18-24 ans), soit plus de trois fois plus que leurs aînés (22%).

- ▶ **Mais les jeunes sont aussi parmi les plus nombreux à vouloir s'en détacher** : près d'un quart d'entre eux souhaitent les supprimer (23%, et 24% chez les 18-24 ans). Le dîner apparaît ainsi comme un terrain de tension entre pratiques installées et désir de reconnexion.

- ▶ **Au-delà des enjeux conversationnels et numériques, plus d'un Français sur dix aspirent à recollectiviser le dîner** : en impliquant tout le monde dans la préparation et pendant le repas (15%) et en ritualisant les horaires pour dîner ensemble (14%).

- ▶ Les familles accordent davantage d'importance à la dimension relationnelle des repas : 60% souhaitent prendre une résolution en ce sens contre 46% au global. Ainsi, 26% souhaitent faire participer tout le monde à la préparation et au repas (contre 15% au global), 22% veulent supprimer les écrans à table (contre 17%) et 19% souhaitent dîner plus souvent tous ensemble (contre 14%).

En conclusion, cette étude révèle plusieurs grands enseignements :

- ▶ Le dîner apparaît aujourd'hui comme un moment à la fois **mis à l'épreuve et fortement investi**. Pris entre la routine, la fatigue et l'omniprésence des écrans, il a perdu une partie de sa fonction relationnelle et symbolique.
- ▶ Pour autant, **les Français ne s'en détournent pas**. La volonté massive de transformation exprimée révèle un besoin clair : **reprendre la main sur un temps du quotidien devenu trop subi**, pour en faire à nouveau un moment choisi, structurant et porteur de sens.
- ▶ Les résolutions évoquées — mieux manger, varier les menus, limiter les écrans, recréer de l'échange — ne relèvent pas d'une quête de performance, mais d'un **désir de mieux vivre ensemble, à l'échelle du foyer**. En ce sens, le dîner s'impose comme l'un des derniers leviers concrets pour agir sur la qualité de vie au quotidien.
- ▶ Enfin, la mobilisation particulièrement forte des jeunes et des familles rappelle que **le dîner demeure un espace clé de lien social**, capable de cristalliser à la fois les fragilités contemporaines et les aspirations à une vie plus équilibrée.