

# HÉRITAGE FAMILIAL, RÉSEAUX SOCIAUX ET ÉCOLE : — L'ÉDUCATION ALIMENTAIRE EN QUESTION —

## Entre conscience et incohérence : les paradoxes alimentaires des Français

**79%**

des Français affirment que leur alimentation a un impact **sur leur santé mentale**



Les jeunes en sont **encore plus conscients** :

**86%** des 15-25 ans

Pourtant, seul **1 Français sur 4** mange :

ÉQUILIBRÉ ▶

VARIÉ ▶



◀ DE SAISON

◀ PEU INDUSTRIEL

## L'éducation alimentaire : un héritage à corriger

**40%**

n'ont pas été **initiés par leurs parents** au « bien manger »

Enfants, ils avaient chaque semaine dans leur assiette :



des plats  
en barquette

**29%**



du fast food  
ou des pizzas

**14%**

### RÉSULTAT :

▶ **1 Français sur 2**

a dû attendre l'âge adulte pour rattraper un « **retard alimentaire** »



▶ Et acheter **hors saison** reste répandu :



Courgettes

**60%**



Tomates

**57%**



Clémentines

**56%**

▶ **39%**

regrettent de ne pas avoir reçu **une meilleure éducation alimentaire** de leurs parents

## Mieux manger : la mission des parents ?

**79%**

des parents aimeraient transmettre **une meilleure éducation alimentaire** à leurs enfants

Mais seuls **31%** jugent cela **facile**



A L'INVERSE,

**81%**

des jeunes parents voient leur alimentation **influencée positivement** par leurs enfants

## Focus : 15-25 ans, une génération sauvée par Insta' et TikTok ?

**1 jeune sur 2** aurait aimé apprendre à mieux manger



**43%**

regrettent **les mauvaises habitudes** transmises par leurs parents **3x** plus que les 65 ans et +

Enfants, leurs repas incluait chaque semaine :



des plats  
en barquette

**54%**



du fast food  
ou des pizzas

**31%**

**10x** plus que les 65 ans et +

**25%**



se sont initiés au bien manger  
**grâce aux réseaux sociaux**

**4x** plus que  
les 35-49 ans

**AUJOURD'HUI**, Les jeunes utilisent TikTok ou Instagram pour :

s'inspirer pour  
mieux manger

**91%**



trouver des recettes  
« healthy »

**90%**

►  
**MAIS  
AUSSI**  
►

trouver des recettes  
de « junk food »

**84%**



## L'école : grande absente mais grande espérance

**9%**

des Français seulement  
ont appris à **bien manger**  
**grâce à l'école**

**80%**

jugent pourtant  
qu'elle devrait jouer  
**un rôle clé**



► **87%**

des Français soutiennent la création  
d'un **cours obligatoire sur l'alimentation**

► **66%**

citent aussi des **animations à la cantine**

► **66%**

des sorties pour découvrir **les producteurs  
locaux et marchés**

L'étude « Les Français et l'éducation alimentaire » réalisée pour Olivia Grégoire, députée de Paris, est destinée à comprendre et analyser le niveau d'éducation alimentaire des Français, et les règles mises en place dans l'alimentation de leurs enfants. Cette étude a été réalisée auprès d'un échantillon de 1 219 personnes, représentatif de la population française âgée de 15 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 autoadministré en ligne sur système CAWI (Computer Assisted Web Interview) du 24-09 au 01-10 2025. Toute publication totale ou partielle doit impérativement utiliser la mention complète suivante : « Sondage OpinionWay pour Olivia Grégoire, députée de Paris » 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, 1,2 à 2,8 points au plus pour un échantillon de 1 200 répondants. OpinionWay a réalisé cette enquête en appliquant les procédures et règles de la norme ISO 20252.

