

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 ▶ **DE SAISON**
VARIÉ ▶ **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



du fast food ou des pizzas

29%

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

Enfants, leurs repas incluaient chaque semaine :



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



trouver des recettes « healthy »



trouver des recettes de « junk food »



►
MAIS AUSSI



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.

