opinionway

POUR HELLO FRESH

Les Français et *la pression* des *repas de fêtes* de fin d'année

Rapport d'études | Octobre 2026



Photo sur magnific.com



opinionway

Crédits : dev-asangbam

La méthodologie

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

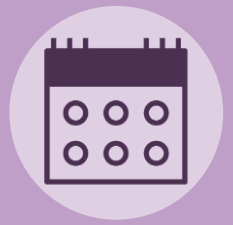


Echantillon de **1 033 personnes**, représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus.

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 21 au 22 octobre 2026.**
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 1 000 répondants.



Crédits : adobe stock

opinionway

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 ans 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	**31%**
Agriculteurs / Artisans / Commerçants / Chefs d'entreprise	5%
Professions libérales / Cadres	11%
Professions intermédiaires	15%
Catégories populaires	**28%**
Employés	16%
Ouvriers	12%
Inactifs	**41%**
Retraités	28%
Autres inactifs	13%

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%



Crédits : adobe stock

opinionway

Les résultats

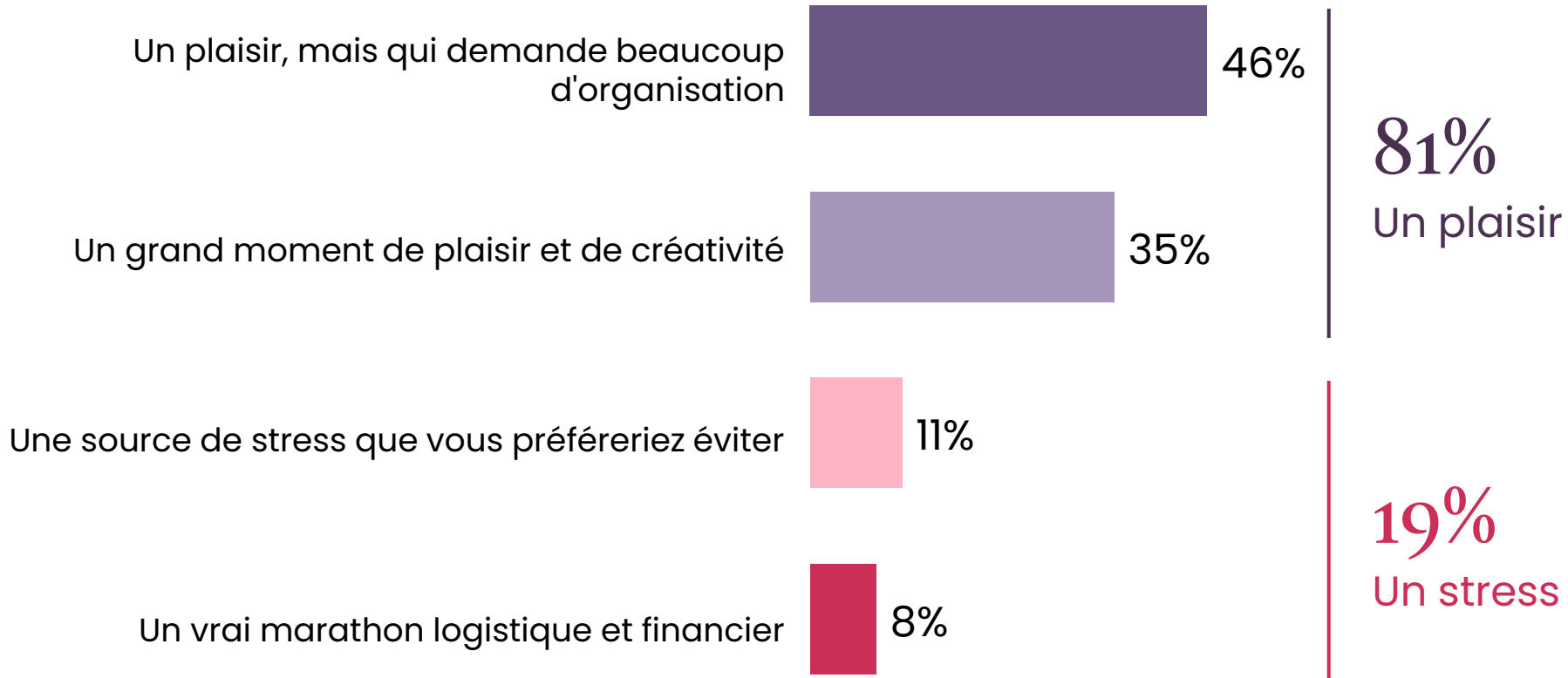
#1

Les *préparatifs* des *repas de fête de fin d'année*

Le *sentiment* associé au repas de fête de fin d'année

Q. Pour vous, organiser un repas de fête à la maison, c'est principalement ...

1033 personnes



Le *sentiment* associé au repas de fête de fin d'année

Q. Pour vous, organiser un repas de fête à la maison, c'est principalement …

1033 personnes

	% Total	SEXE		AGE					STATUT		
		Homme	Femme	18-24 ans	25-34 ans	35-49 ans	50-64 ans	65 ans et plus	CSP+	CSP-	Inactif
Sous-total Un plaisir	**81%**	**84%**	**79%**	**83%**	**84%**	**78%**	**78%**	**86%**	**81%**	**82%**	**82%**
…Un plaisir, mais qui demande beaucoup d'organisation	***46%***	*46%*	*46%*	*52%*	*48%*	*47%*	*43%*	*46%*	*46%*	*49%*	*44%*
…Un grand moment de plaisir et de créativité	***35%***	*38%*	*33%*	*31%*	*36%*	*31%*	*35%*	*40%*	*35%*	*33%*	*38%*
Sous-total Un stress	**19%**	**15%**	**21%**	**17%**	**16%**	**21%**	**22%**	**14%**	**19%**	**17%**	**18%**
…Une source de stress que vous préféreriez éviter	***11%***	*10%*	*11%*	*3%*	*9%*	*12%*	*16%*	*8%*	*10%*	*11%*	*11%*
…Un vrai marathon logistique et financier	***8%***	*5%*	*10%*	*14%*	*7%*	*9%*	*6%*	*6%*	*9%*	*6%*	*7%*

Le *sentiment* associé au repas de fête de fin d'année

Q. Pour vous, organiser un repas de fête à la maison, c'est principalement …

1033 personnes

	% Total	CATÉGORIE D'AGGLOMÉRATION					RÉGION				
		Commune rurale	2 000 à 19 999 habitants	20 000 à 99 999 habitants	100 000 habitants et plus	Agglomération parisienne	Ile-de-France	Nord-ouest	Nord-est	Sud-ouest	Sud-est
Sous-total Un plaisir	**81%**	**82%**	**82%**	**82%**	**80%**	**80%**	**79%**	**86%**	**80%**	**79%**	**81%**
…Un plaisir, mais qui demande beaucoup d'organisation	***46%***	*38%*	*47%*	*53%*	*47%*	*47%*	*45%*	*46%*	*46%*	*40%*	*50%*
…Un grand moment de plaisir et de créativité	***35%***	*44%*	*35%*	*29%*	*33%*	*33%*	*34%*	*40%*	*34%*	*39%*	*31%*
Sous-total Un stress	**19%**	**17%**	**18%**	**18%**	**19%**	**20%**	**21%**	**14%**	**19%**	**20%**	**19%**
…Une source de stress que vous préféreriez éviter	***11%***	*11%*	*14%*	*8%*	*9%*	*13%*	*13%*	*10%*	*11%*	*8%*	*11%*
…Un vrai marathon logistique et financier	***8%***	*6%*	*4%*	*10%*	*10%*	*7%*	*8%*	*4%*	*8%*	*12%*	*8%*

Le *budget moyen* pour le repas de fête de fin d'année

1033 personnes

Q. Pour organiser un repas de fête de fin d'année (par personne et pour un repas hors boisson), à combien s'élève en moyenne ...?

Question ouverte numérique – réponses spontanées

Budget moyen prévu

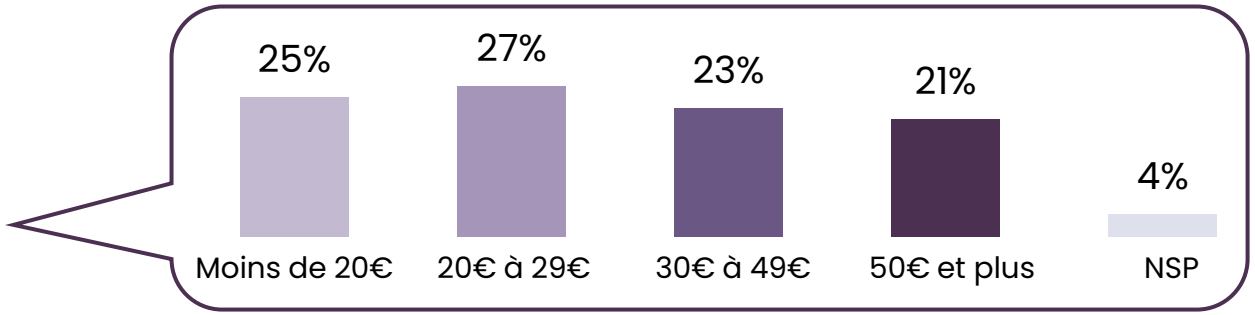
Moyenne par personne (hors 0 euros), hors boisson

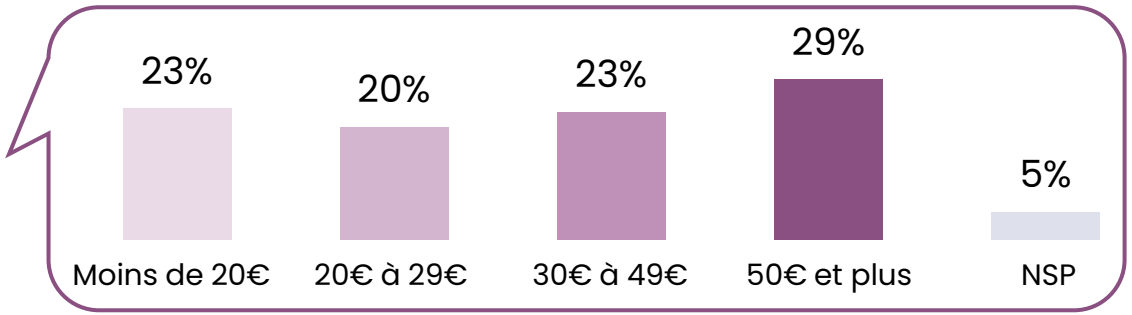
38,50 €

Budget moyen idéal

Moyenne par personne (hors 0 euros), hors boisson

50,30 €





Le *budget moyen* pour le repas de fête de fin d'année

1033 personnes

Q. Pour organiser un repas de fête de fin d'année (par personne et pour un repas hors boisson), à combien s'élève en moyenne ...?

Question ouverte numérique – réponses spontanées

Budget moyen prévu	% Total	SEXE		AGE					STATUT		
		Homme	Femme	18-24 ans	25-34 ans	35-49 ans	50-64 ans	65 ans et plus	CSP+	CSP-	Inactif
Moins de 20€	**25%**	22%	28%	24%	22%	28%	28%	23%	25%	23%	26%
20€ à 29€	**27%**	26%	29%	18%	21%	33%	28%	30%	29%	32%	24%
30€ à 49€	**23%**	25%	21%	27%	26%	17%	25%	24%	23%	23%	24%
50€ et plus	**21%**	24%	17%	29%	29%	19%	16%	19%	22%	19%	21%
Moyenne par personne *(hors 0 euros), hors boisson*	**38,50€**	41,00	36,30	55,90	46,20	34,90	36,80	32,20	38,1	40,20	37,40

Le *budget moyen* pour le repas de fête de fin d'année

1033 personnes

Q. Pour organiser un repas de fête de fin d'année (par personne et pour un repas hors boisson), à combien s'élève en moyenne ...?

Question ouverte numérique – réponses spontanées

Budget moyen prévu	% Total	CATÉGORIE D'AGGLOMÉRATION					RÉGION				
		Commune rurale	2 000 à 19 999 habitants	20 000 à 99 999 habitants	100 000 habitants et plus	Agglomération parisienne	Ile-de-France	Nord-ouest	Nord-est	Sud-ouest	Sud-est
Moins de 20€	**25%**	32%	21%	29%	25%	19%	21%	28%	23%	26%	28%
20€ à 29€	**27%**	27%	33%	26%	27%	24%	25%	29%	26%	32%	27%
30€ à 49€	**23%**	21%	21%	23%	24%	25%	24%	21%	29%	19%	20%
50€ et plus	**21%**	15%	20%	21%	21%	27%	26%	17%	21%	20%	19%
Moyenne par personne *(hors 0 euros), hors boisson*	**38,50€**	30,50	37,90	40,70	38,60	47,70	46	35,80	39,90	35,7	35,80

Le *budget moyen* pour le repas de fête de fin d'année

1033 personnes

Q. Pour organiser un repas de fête de fin d'année (par personne et pour un repas hors boisson), à combien s'élève en moyenne ...?

Question ouverte numérique – réponses spontanées

Budget moyen idéal

	% Total	SEXE		AGE					STATUT		
		Homme	Femme	18-24 ans	25-34 ans	35-49 ans	50-64 ans	65 ans et plus	CSP+	CSP-	Inactif
Moins de 20€	**23%**	19%	28%	24%	24%	29%	22%	20%	23%	27%	22%
20€ à 29€	**20%**	20%	21%	11%	23%	23%	20%	20%	23%	20%	18%
30€ à 49€	**23%**	25%	21%	16%	19%	17%	26%	30%	22%	21%	26%
50€ et plus	**29%**	34%	24%	48%	32%	25%	26%	25%	30%	28%	27%
Moyenne par personne *(hors 0 euros), hors boisson*	**50,30€**	58,50	42,70	96,70	54,30	47,60	43,20	37,40	54,30	49,90	44,0

Le *budget moyen* pour le repas de fête de fin d'année

1033 personnes

Q. Pour organiser un repas de fête de fin d'année (par personne et pour un repas hors boisson), à combien s'élève en moyenne ...?

Question ouverte numérique – réponses spontanées

Budget moyen idéal

	% Total	CATÉGORIE D'AGGLOMÉRATION					RÉGION				
		Commune rurale	2 000 à 19 999 habitants	20 000 à 99 999 habitants	100 000 habitants et plus	Agglomération parisienne	Ile-de-France	Nord-ouest	Nord-est	Sud-ouest	Sud-est
Moins de 20€	**23%**	29%	24%	25%	22%	18%	18%	28%	21%	26%	24%
20€ à 29€	**20%**	24%	20%	21%	20%	15%	16%	18%	26%	19%	20%
30€ à 49€	**23%**	21%	21%	27%	22%	25%	25%	23%	23%	26%	20%
50€ et plus	**29%**	21%	27%	26%	33%	35%	34%	25%	28%	28%	30%
Moyenne par personne *(hors 0 euros), hors boisson*	**50,30€**	41,40	43,40	48,80	55,70	60,50	58,70	41,90	50,60	55,80	49,10

#2

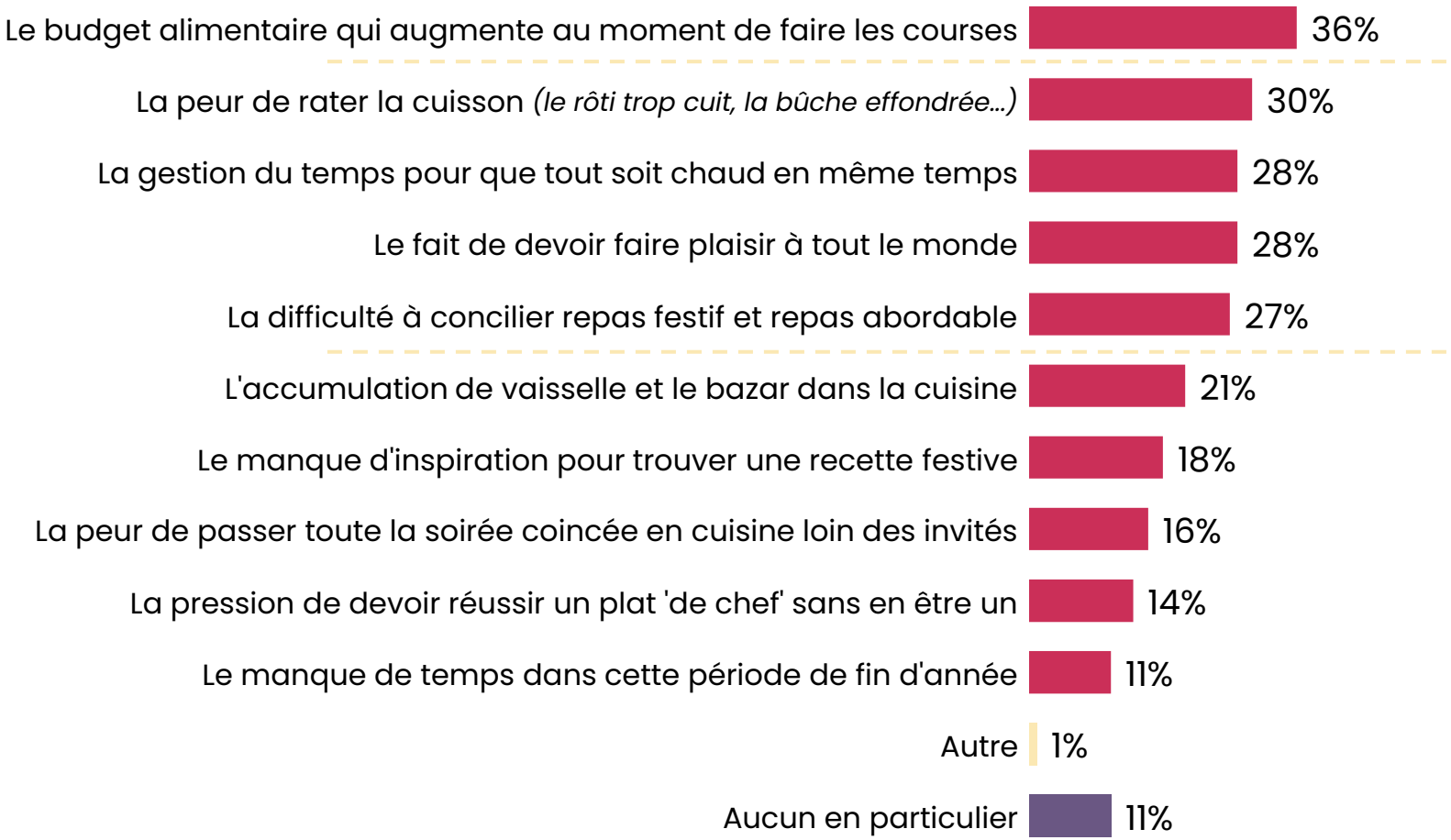
Les *défis de la gestion* des *repas de fête de fin d'année*

Les principales *sources de stress* pour le repas de fête de fin d'année

1033 personnes

Q. Parmi les éléments suivants, lesquels représentent pour vous les principales sources de stress lorsqu'il faut organiser un repas de fête ?

Trois réponses possibles – Total supérieur à 100%



Les principales *sources de stress* pour le repas de fête de fin d'année

1033 personnes

Q. Parmi les éléments suivants, lesquels représentent pour vous les principales sources de stress lorsqu'il faut organiser un repas de fête ?

Trois 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 plus	CSP+	CSP-	Inactif
Le budget alimentaire qui augmente au moment de faire les courses	**36%**	32%	39%	35%	41%	35%	36%	34%	35%	38%	36%
La peur de rater la cuisson *(le rôti trop cuit, la bûche effondrée…)*	**30%**	30%	31%	23%	23%	32%	37%	31%	33%	31%	29%
La gestion du temps pour que tout soit chaud en même temps	**28%**	31%	25%	24%	27%	27%	30%	28%	32%	28%	25%
Le fait de devoir faire plaisir à tout le monde	**28%**	30%	26%	31%	26%	21%	29%	32%	26%	23%	32%
La difficulté à concilier repas festif et repas abordable	**27%**	21%	33%	36%	23%	28%	25%	26%	28%	24%	29%
L'accumulation de vaisselle et le bazar dans la cuisine	**21%**	21%	21%	28%	22%	20%	20%	18%	23%	20%	19%
Le manque d'inspiration pour trouver une recette festive	**18%**	16%	19%	18%	13%	18%	21%	17%	18%	20%	17%
La peur de passer toute la soirée coincée en cuisine loin des invités	**16%**	15%	18%	16%	25%	17%	16%	11%	18%	23%	11%
La pression de devoir réussir un plat 'de chef' sans en être un	**14%**	12%	16%	16%	24%	16%	9%	12%	18%	13%	12%
Le manque de temps dans cette période de fin d'année	**11%**	10%	13%	26%	15%	13%	10%	5%	15%	12%	9%
Autre	**1%**	1%	1%	-	-	1%	-	2%	1%	-	1%
Aucun en particulier	**11%**	14%	8%	2%	6%	12%	8%	18%	6%	12%	13%

Les principales *sources de stress* pour le repas de fête de fin d'année

1033 personnes

Q. Parmi les éléments suivants, lesquels représentent pour vous les principales sources de stress lorsqu'il faut organiser un repas de fête ?

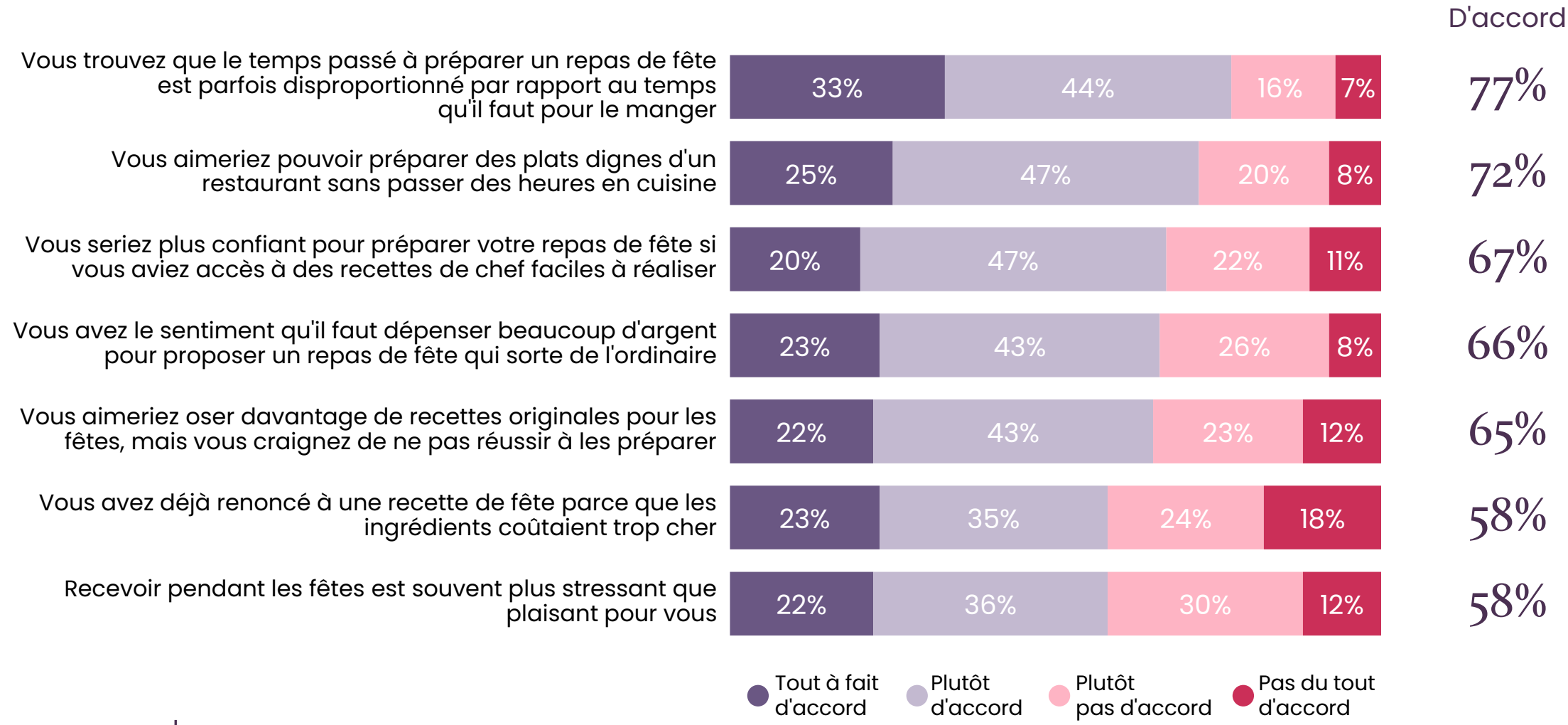
Trois réponses possibles – Total supérieur à 100%

	% Total	CATÉGORIE D'AGGLOMÉRATION					RÉGION				
		Commune rurale	2 000 à 19 999 habitants	20 000 à 99 999 habitants	100 000 habitants et plus	Agglomération parisienne	Ile-de-France	Nord-ouest	Nord-est	Sud-ouest	Sud-est
Le budget alimentaire qui augmente au moment de faire les courses	**36%**	39%	36%	37%	36%	31%	29%	40%	39%	38%	33%
La peur de rater la cuisson *(le rôti trop cuit, la bûche effondrée…)*	**30%**	31%	30%	30%	32%	30%	29%	31%	32%	31%	30%
La gestion du temps pour que tout soit chaud en même temps	**28%**	24%	36%	26%	26%	28%	28%	24%	31%	29%	27%
Le fait de devoir faire plaisir à tout le monde	**28%**	28%	26%	33%	26%	27%	28%	27%	32%	26%	25%
La difficulté à concilier repas festif et repas abordable	**27%**	27%	26%	28%	30%	21%	20%	28%	27%	33%	28%
L'accumulation de vaisselle et le bazar dans la cuisine	**21%**	19%	22%	24%	19%	24%	23%	20%	17%	17%	25%
Le manque d'inspiration pour trouver une recette festive	**18%**	20%	21%	12%	16%	19%	20%	13%	20%	13%	21%
La peur de passer toute la soirée coincée en cuisine loin des invités	**16%**	14%	15%	21%	17%	16%	17%	13%	20%	13%	17%
La pression de devoir réussir un plat 'de chef' sans en être un	**14%**	10%	16%	13%	14%	21%	20%	12%	13%	9%	15%
Le manque de temps dans cette période de fin d'année	**11%**	9%	12%	5%	16%	12%	13%	12%	10%	9%	12%
Autre	**1%**	1%	1%	-	1%	-	-	1%	-	1%	2%
Aucun en particulier	**11%**	12%	8%	9%	11%	12%	12%	12%	8%	12%	9%

Les *arbitrages* des préparatifs de fin d'année

1033 personnes

Q. À propos des repas de fêtes de fin d'année, êtes-vous d'accord ou pas d'accord avec chacune des affirmations suivantes ?



Les *arbitrages* des préparatifs de fin d'année

Q. À propos des repas de fêtes de fin d'année, êtes-vous d'accord ou pas d'accord avec chacune des affirmations suivantes ?

1033 personnes

	% D'accord	SEXE		AGE					STATUT		
		Homme	Femme	18-24 ans	25-34 ans	35-49 ans	50-64 ans	65 ans et plus	CSP+	CSP-	Inactif
Vous trouvez que le temps passé à préparer un repas de fête est parfois disproportionné par rapport au temps qu'il faut pour le manger	**77%**	73%	81%	85%	84%	78%	77%	70%	78%	79%	76%
Vous aimeriez pouvoir préparer des plats dignes d'un restaurant sans passer des heures en cuisine	**72%**	64%	78%	76%	77%	72%	71%	67%	72%	74%	69%
Vous seriez plus confiant pour préparer votre repas de fête si vous aviez accès à des recettes de chef faciles à réaliser	**67%**	63%	69%	79%	72%	65%	68%	58%	66%	71%	63%
Vous avez le sentiment qu'il faut dépenser beaucoup d'argent pour proposer un repas de fête qui sorte de l'ordinaire	**66%**	59%	71%	77%	74%	72%	64%	52%	67%	74%	59%
Vous aimeriez oser davantage de recettes originales pour les fêtes, mais vous craignez de ne pas réussir à les préparer	**65%**	60%	69%	69%	74%	65%	63%	58%	70%	66%	60%
Vous avez déjà renoncé à une recette de fête parce que les ingrédients coûtaient trop cher	**58%**	51%	65%	69%	74%	61%	54%	47%	58%	65%	54%
Recevoir pendant les fêtes est souvent plus stressant que plaisant pour vous	**58%**	53%	62%	67%	67%	64%	55%	46%	60%	63%	51%

Les *arbitrages* des préparatifs de fin d'année

Q. À propos des repas de fêtes de fin d'année, êtes-vous d'accord ou pas d'accord avec chacune des affirmations suivantes ?

1033 personnes

	% D'accord	CATÉGORIE D'AGGLOMÉRATION					RÉGION				
		Commune rurale	2 000 à 19 999 habitants	20 000 à 99 999 habitants	100 000 habitants et plus	Agglomération parisienne	Ile-de-France	Nord-ouest	Nord-est	Sud-ouest	Sud-est
Vous trouvez que le temps passé à préparer un repas de fête est parfois disproportionné par rapport au temps qu'il faut pour le manger	**77%**	76%	82%	76%	76%	75%	77%	74%	80%	76%	78%
Vous aimeriez pouvoir préparer des plats dignes d'un restaurant sans passer des heures en cuisine	**72%**	73%	75%	73%	67%	71%	73%	68%	76%	66%	71%
Vous seriez plus confiant pour préparer votre repas de fête si vous aviez accès à des recettes de chef faciles à réaliser	**67%**	69%	66%	68%	65%	64%	65%	67%	69%	63%	65%
Vous avez le sentiment qu'il faut dépenser beaucoup d'argent pour proposer un repas de fête qui sorte de l'ordinaire	**66%**	65%	69%	64%	64%	66%	68%	64%	68%	65%	64%
Vous aimeriez oser davantage de recettes originales pour les fêtes, mais vous craignez de ne pas réussir à les préparer	**65%**	67%	67%	64%	60%	67%	66%	66%	66%	59%	64%
Vous avez déjà renoncé à une recette de fête parce que les ingrédients coûtaient trop cher	**58%**	58%	60%	61%	58%	56%	55%	65%	64%	52%	54%
Recevoir pendant les fêtes est souvent plus stressant que plaisant pour vous	**58%**	52%	64%	54%	61%	55%	57%	56%	64%	54%	55%

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.

esomar Corporate 2026

afaq ISO 20252 Étude marketing et d'opinion AFNOR CERTIFICATION

Restons *connectés* !

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

Je m'abonne

Vos contacts OpinionWay

Lisa CORBINEAU
Directrice d'études
Pôle Opinion

lcorbineau@opinion-way.com

Léa BOUTONNET
Chargée d'études
Pôle Opinion

lboutonnet@opinion-way.com