

La lettre de l'Observatoire

Novembre 2024
N°19

Alimentation des familles savoyardes

L'alimentation joue un rôle essentiel dans la santé et le bien-être quotidien des familles. Dans un contexte marqué par de multiples crises, telles que l'inflation, la pandémie et les préoccupations croissantes en termes de durabilité, il est important de comprendre comment ces défis affectent les pratiques alimentaires des familles savoyardes.

C'est pourquoi le comité de pilotage de l'Observatoire de la famille a souhaité mener une étude sur l'alimentation des familles en Savoie.

Cette enquête vise à recenser les habitudes alimentaires des familles en Savoie pour permettre de mesurer l'impact des multiples crises qui affectent notre société et de comprendre les stratégies que les familles emploient pour y faire face.

1026 familles allocataires de la Caisse d'allocations familiales de la Savoie (Caf) ont partagé les habitudes alimentaires de leurs familles.

L'intégralité de l'enquête est disponible sur le site internet de l'Udaf de la Savoie :

www.udaf73.fr



Qu'est-ce que l'Observatoire départemental de la famille ?

Né il y a 23 ans, l'Observatoire départemental de la famille, issu d'un partenariat entre la Caisse d'Allocations Familiales (CAF) de la Savoie et l'Union Départementale des Associations Familiales de la Savoie (UDAF), sert l'intérêt des familles en permettant de mieux connaître leurs réalités de vie, leurs besoins, leurs attentes en les sondant à échéance régulière sur les problématiques familiales (enfance, pauvreté, adolescence...) dans le but d'adapter au mieux les réponses à mettre en œuvre. S'inscrivant dans le respect des principes requis par le Règlement Général sur la Protection des Données (RGPD), l'Observatoire de la famille se porte garant de méthodes statistiques rigoureuses certifiant la fiabilité et la validité des résultats produits.



Observatoire de la famille



Sur la base des réponses de 1026
familles savoyardes

Habitudes alimentaires et santé des familles

L'alimentation un volet important de la vie quotidienne des familles

L'alimentation est au cœur des priorités des familles, avec 97 % d'entre elles affirmant son importance. Plus qu'un simple besoin, les repas constituent pour 69 % des parents, un moment d'échange et de partage.

Ces moments précieux s'articulent, en moyenne, autour de quatre repas quotidiens.

Une alimentation variée et flexible en fonction des besoins et des envies



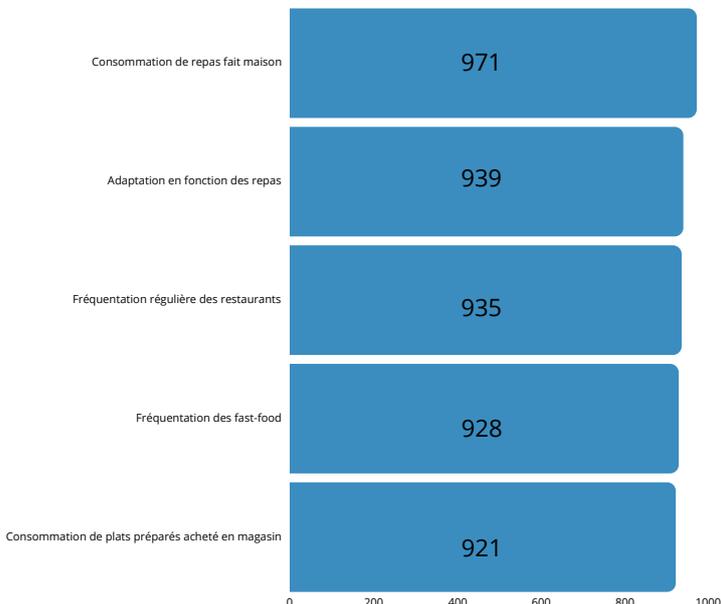
La majorité des familles interrogées consomme quotidiennement des féculents (77 %), des fruits et légumes (74 %). La viande est consommée avec modération, 1 à 2 fois par semaine pour 61 % des familles, tandis que le poisson est plus rare, avec une consommation 1 à 2 fois par mois pour 47 %.

L'eau est la boisson principale, et l'alcool ainsi que les boissons énergisantes sont largement évités.

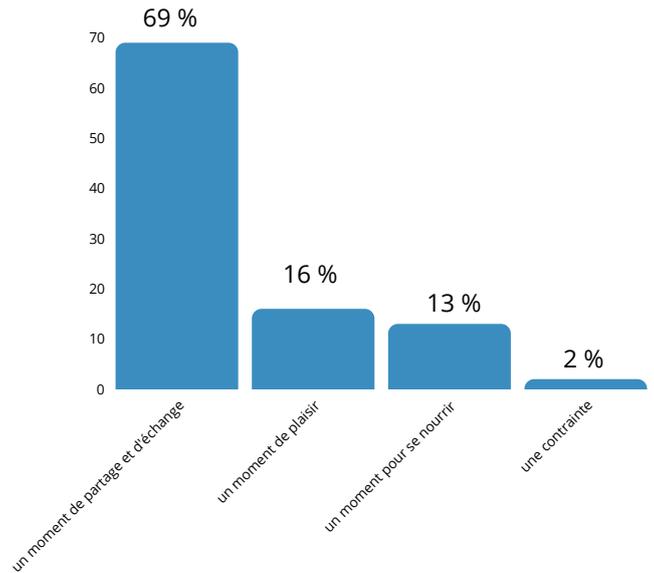
Chez les familles avec de jeunes enfants, 38 % des parents optent pour une alimentation mixte, associant plats fait maison et petits pots industriels. Les repas sont des moments privilégiés, surtout dans les familles avec adolescents, qui valorisent les repas pris autour de la table. Pour les enfants de 3 à 13 ans, 59 % des parents adaptent les repas en tenant compte des préférences des enfants.

Quelles sont les habitudes alimentaires de votre famille ?

Résultats exprimés en points sur 1024 répondants à la question



Dans votre famille, que représente le temps du repas ?



Des familles concernées par le lien alimentation-santé

Malgré les perturbations liées aux confinements, 69 % des familles ont réussi à maintenir leurs habitudes alimentaires. Une forte sensibilité au lien entre alimentation et santé est également observée, La majorité des familles (95 %) se sent concernée par le lien entre alimentation et santé, et 57 % mettent en place des actions concrètes pour l'améliorer.

Si vous agissez de façon préventive sur votre santé à travers vos habitudes alimentaires, quelles actions mettez vous en place ?

Moins de sucre Pas de bonbon
Plus de légumes Plus de bio
Plus de fruit Pas de soda



Extrait de verbatims

Les freins à une alimentation saine

Les parents moins diplômés montrent un intérêt plus limité concernant le lien entre alimentation et santé : 64 % déclarent ne pas être sensibilisés à cette question, et 43 % n'ont pas encore réfléchi à l'impact de leur alimentation sur leur santé.

Pour les familles qui estiment ne pas être satisfaites de leur alimentation, elles mettent en avant un budget trop limité et le manque de temps. Ces réponses montrent que ce sentiment s'accroît pour les familles monoparentales.

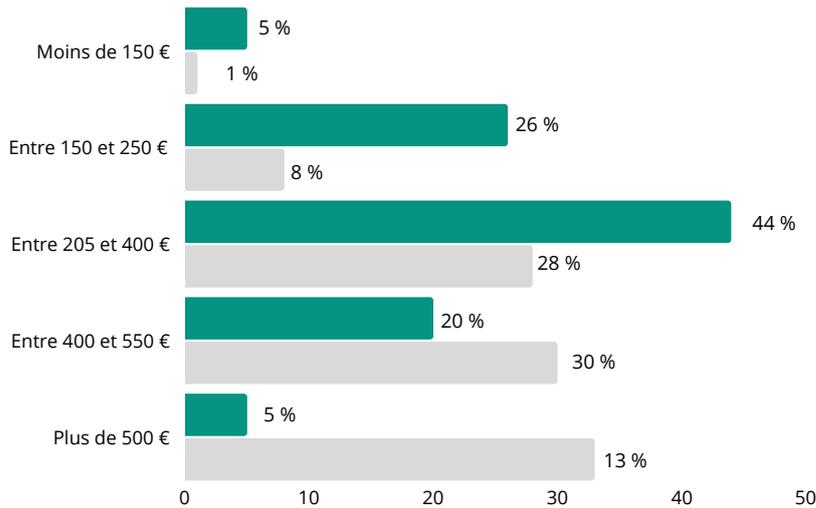
Habitudes alimentaires et budget alimentaire des familles

La majorité des familles dépensent entre 250 et 400 euros par mois pour leur budget alimentaire.



Si, sans surprise, on constate que le budget varie en fonction des revenus et du nombre d'enfant, l'enquête montre que les familles monoparentales ont un budget alimentaire plus réduit que les couples.

Dans votre famille, combien dépensez-vous par mois pour votre alimentation ?
(Veuillez donner une fourchette à 50 € près) ?



L'inflation impacte le budget alimentaire des familles

Une majorité de 59% des répondants estime que leur budget est suffisant pour assurer à leur famille une alimentation de qualité et en quantité adéquate.

Cependant, 41% des répondants affirment que leur budget ne leur permet pas de nourrir leur famille de manière satisfaisante.



La question de l'aide alimentaire

13% des familles qui ont répondu à l'enquête ont bénéficié d'une aide alimentaire grâce à l'intervention des services du Département

Si elles en avaient besoin, les familles privilégieraient des formes d'aide alimentaire offrant flexibilité et autonomie.

Basée sur une monnaie locale ou pas, la formule « bons d'achat » est le choix majoritaire des familles 45 %, suivis de près par les aides financières à 43 %.

Les familles mentionnent également le manque d'information sur les recours possibles.

Les grandes surfaces, lieu principal d'approvisionnement des familles

Sur un échantillon de 941 familles, 743 privilégient les supermarchés pour leurs courses. Les choix d'approvisionnement varient en fonction du niveau de diplôme : les parents diplômés de l'enseignement supérieur favorisent les magasins bio, les commerces de proximité et les marchands locaux, tandis que les parents moins diplômés se tournent vers les enseignes discount et de déstockage.

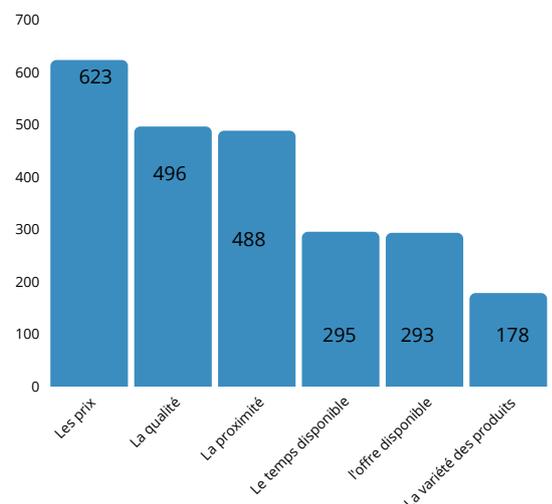
Le revenu familial influence également ces choix. Les ménages avec un quotient familial (QF) supérieur à 1500 € préfèrent les magasins bio, marchés locaux et supermarchés, alors que ceux avec un QF inférieur à 1000 se dirigent davantage vers les lieux de déstockage et les enseignes discount.

LES FAMILLES CHOISSENT LEUR LIEU D'APPROVISIONNEMENT EN FONCTION :

- du coût (66 %),
- de la qualité des produits (53 %),
- de la proximité (53 %).

En fonction de quels critères choisissez-vous le lieu où vous faites vos courses ?

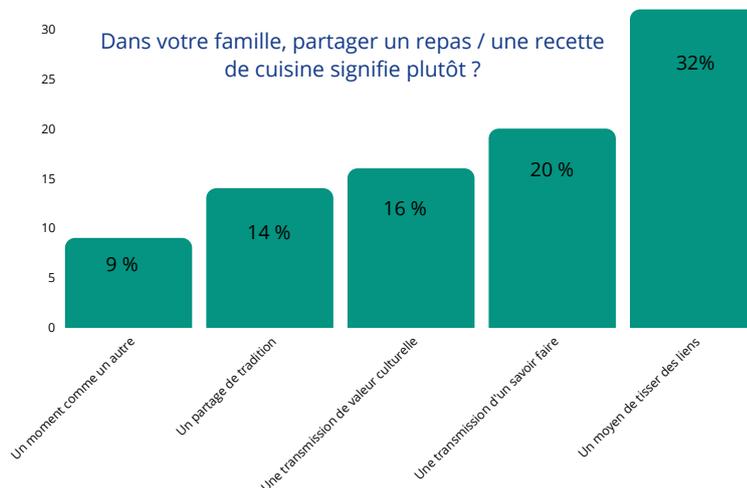
Résultats exprimés en points sur 942 répondants à la question



Habitudes alimentaires et liens sociaux des familles

Le temps du repas un moyen de tisser des liens

Dans le cadre familial, partager un repas ou une recette de cuisine dépasse le simple acte de se nourrir. Pour 32 % des familles, le repas est avant tout un moyen de renforcer les liens familiaux, tandis que 30 % y voient l'opportunité de transmettre un savoir-faire culinaire.



Partager des repas avec des personnes extérieures au cercle familial : un plaisir empêché.

La majorité des familles sort rarement manger à l'extérieur et n'invite chez elle que rarement des personnes hors cercle familial. Les principales raisons évoquées sont les contraintes financières, le manque de relations sociales, ainsi que d'autres facteurs comme l'absence d'un lieu adéquat ou le comportement des enfants. Les familles accueillent favorablement l'idée de participer à des activités pour créer ou renforcer leurs liens sociaux (atelier cuisine, jardin partagés...)

L'influence des rythmes professionnels sur le partage des repas en famille

La majorité des repas du soir (69%) et du matin (63 %) sont partagés en famille. Les repas entre amis se déroulent essentiellement le soir. En revanche, le déjeuner est majoritairement consommé sur le lieu de travail, données confirmées par le fait que 76% des enfants des parents sondés prennent leur déjeuner à la cantine scolaire.

La présence des écrans pendant les repas des familles



L'utilisation des écrans pendant les repas varie selon l'âge des enfants. Les familles avec de jeunes enfants (0 à 3 ans) évitent majoritairement les écrans, mais leur usage augmente avec l'âge.

Pour les enfants de 3 à 13 ans, les écrans deviennent un peu plus fréquents, et cette tendance s'accroît encore chez les adolescents, où leur présence pendant les repas est plus courante.

Le repas partagé avec son/ses enfants, que nous disent les parents ?

Pour la majorité des parents, le repas avec les enfants est perçu comme un moment convivial et propice aux échanges. Une minorité le voit comme une simple routine ou un moment semblable aux autres. Certaines familles considèrent le repas comme une occasion d'apprentissage éducatif, tandis que très peu le perçoivent comme une source de stress ou de conflit. Cette perception varie en fonction de l'âge des enfants.

Habitudes alimentaires et environnement

La majorité des familles, soit 60%, est non seulement préoccupée par l'impact de leurs habitudes alimentaires sur l'environnement, mais a entrepris des actions concrètes pour amoindrir leur impact.

En revanche, 20% des familles sont bien informées sur le sujet, mais déclarent ne pas avoir les moyens d'agir.

Par ailleurs, 13% se disent préoccupées par l'impact environnemental de leurs choix alimentaires, et 7% ne se soucient pas du sujet.



En synthèse les habitudes alimentaires des familles savoyardes sont impactées par les crises actuelles. Si elles se disent globalement satisfaites de leur alimentation et des bienfaits qui en découlent, comme la santé et les liens sociaux, elles font état d'un budget en baisse, particulièrement marqué chez les familles monoparentales. Pourtant, ces familles ne manquent pas de ressources et de créativité pour s'adapter. Ce constat invite à réfléchir à des solutions qui soutiennent ces familles sans les déposséder de leur capacité à agir, en valorisant leur force de proposition.