

# LES PRÉOCCUPATIONS POUR LA SANTÉ ET L'ENVIRONNEMENT ET LES COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES DANS LES ENSEIGNES DE RESTAURATION RAPIDE : LES JEUNES CONSOMMATEURS FACE À LEURS CONTRADICTIONS

Méthodologie : Étude qualitative réalisée sous la forme d'entretiens semi-directifs

avec 61 jeunes consommateurs entre 15 et 25 ans

Revue de presse



Elaboration du guide d'entretien



Conduite des entretiens



Retranscriptions des entretiens



Analyse des entretiens

Lors de nos entretiens, nous avons relevé une prise de conscience des jeunes consommateurs au sujet de l'impact de la JunkFood\* sur la santé et l'environnement. Ces jeunes mentionnent l'importance du manger sain et durable, mais fréquentent régulièrement les enseignes de restauration rapide pour se faire plaisir et partager des moments conviviaux. À travers ce poster, nous expliquerons ce paradoxe.

"Honnêtement, je suis assez mitigé. Dans le sens où je sais que personnellement, lorsque je me rends dans un fast-food, c'est pour me faire plaisir. Mais il faut penser aussi au monde qui nous entoure, à la santé parce que l'on sait que plus on mange sain, plus on est en bonne santé. Et pour la planète aussi, parce que si ça a des conséquences néfastes, ça aura des conséquences sur nous et sur les générations futures."

## DES JEUNES CONSOMMATEURS INFORMÉS DE L'IMPACT DE LA "JUNKFOOD"

### Manger sain

Le sujet d'une alimentation saine concerne les jeunes consommateurs ayant conscience de l'impact de l'alimentation sur leur santé.

Les jeunes consommateurs connaissent les maladies qui résultent d'une mauvaise alimentation (surconsommation de sucre, de gras, de sel ou encore alimentation non diversifiée) :

- Maladies cardiaques
- Problèmes de cholestérol
- Problèmes articulaires
- Problèmes de digestion
- Obésité
- Problèmes dentaires
- Diabète
- Cancers
- Surpoids

"C'est la base de l'alimentation. Donc si on mange trop sucré, ça favorise plein de maladies. On peut en citer, même rien que les cancers, on sait qu'ils se nourrissent de sucre, etc. Donc sur la durée, l'alimentation, en vrai, c'est la base c'est pour ça qu'il faut faire attention."

Les jeunes consommateurs ont conscience qu'une mauvaise alimentation peut aussi avoir un impact sur leur vie quotidienne :

- Capacités physiques
- Problèmes de sommeil
- Problèmes de concentration
- Mauvais rythme de vie

"Je pense que ça va être beaucoup de maladies qui peuvent venir plus tard. [...] Je trouve aussi le manque de sommeil, je sais que personnellement quand je ne m'alimente pas très bien, derrière, c'est un cercle vicieux où je vais être moins en forme, je vais moins bien dormir, j'ai une mauvaise digestion, je me sens moins bien dans mon corps donc je pense que ça impacte juste le bien-être physique et mental général."

Confusion entre les termes "manger sain" et "manger durable" de la part des interviewés.

Les consommateurs associent les deux termes à des idées similaires : problématiques environnementales (produits bios, agriculture) et sanitaires (équilibre alimentaire).

### Manger durable

Des consommateurs intéressés par les problématiques environnementales

#### EVOLUTION DES CONSCIENCES

Les consommateurs interviewés sont conscients de l'impact de la surconsommation sur l'environnement. Ils soulignent le fait que depuis plusieurs années, les habitudes de consommation sont en train d'évoluer et de changer dans l'objectif de préserver l'environnement et les ressources naturelles.

"Je pense que pour limiter la surconsommation et l'impact de la pollution sur l'environnement, il faut continuer de changer nos habitudes et nos pratiques."

#### AGRICULTURE RESPONSABLE & RAISONNÉE

Les consommateurs associent principalement le manger non-durable à l'augmentation de la pollution des sols et de l'environnement sur le long-terme. Leurs propos soulignent l'importance d'une agriculture raisonnée ou responsable, attentive à la préservation des ressources naturelles et limitant l'impact sur l'environnement. Enfin, la traçabilité des produits est un facteur de plus en plus recherché par les consommateurs.

"Les pratiques d'une agriculture non-durable vont avoir un impact négatif sur la reconnaissance des agriculteurs, les récoltes et l'environnement en globalité. Tout ce qui va être les émissions de CO2."

"Manger durable, c'est déjà tout ce qui est éco-responsable, les producteurs locaux [...] ainsi que la façon dont les bêtes sont élevés."

#### BONNES PRATIQUES ENVIRONNEMENTALES

Selon les consommateurs, le tri des déchets, le recyclage et la lutte contre le gaspillage sont des pratiques indispensables pour instaurer le manger durable sur le long terme. Certains reconnaissent que les consommateurs, au même titre que les enseignes de restauration rapide, sont co-responsables de l'impact néfaste sur l'environnement.

"Je pense que [les restaurateurs] sont tout à fait co-responsables de l'impact sur l'environnement [...] parce que c'est souvent quand tu consommes dans la restauration rapide que tu as des tas d'emballages parce qu'on ne donne pas une vraie assiette qu'on va laver et des vrais couverts et, à mon grand désarroi, ça fait énormément de déchets. En plus de ça, des fois, il y a des portions qui sont quand même assez importantes et je pense qu'il y a beaucoup de gaspillage. Les clients ne finissent pas leurs plats parce que c'est trop, tout simplement."

#### Le "manger sain" selon les consommateurs interviewés

- Alimentation équilibrée
- Produits bios et éco-responsables
- Fruits et de légumes



Les jeunes consommateurs sont prévenus des risques d'une alimentation non-saine par plusieurs acteurs :

#### LES PROFESSIONNELS

Les jeunes évoquent notamment des rencontres avec des nutritionnistes, des professionnels de la santé qui évoquent l'impact sur la santé d'une alimentation trop riche et peu équilibrée.

"J'ai eu des cours avec un nutritionniste."

#### L'ÉCOLE

L'école est aussi un acteur en termes de prévention des risques. Les jeunes consommateurs interviewés évoquent l'organisation par les établissements d'interventions dans les classes, dans les espaces de restauration pour les encourager à manger plus sainement.

"J'ai eu une présentation au lycée lorsque j'étais en BTS, pour nous dire de faire attention, par exemple avec la rétention d'eau, le diabète, la prise de poids [...] et j'ai trouvé ça très intéressant."

#### Le "manger durable" selon les consommateurs interviewés

- Produits bios
- Agriculture responsable
- Anti-gaspillage
- Circuits courts d'approvisionnement
- Respect des ressources naturelles



#### SENSIBILISATION & ÉDUCATION

Les jeunes interviewés reconnaissent avoir été sensibilisés aux enjeux environnementaux lors d'interventions au lycée alliant l'aspect "manger durable" au "manger sain". Néanmoins, ils avouent que leurs connaissances restent peu approfondies sur ce sujet par manque d'interventions et d'informations.

"Je sais qu'au lycée où j'étais, on avait eu une réunion là-dessus, surtout sur la partie durable, donc produits achetés aux petits producteurs et manger bio."

#### CONSOMMATION RESPONSABLE

Les jeunes interviewés ont à cœur de consommer davantage des produits locaux. Ils s'intéressent aux circuits courts d'approvisionnement pour limiter la pollution et favorisent la consommation de produits de saison.

"Je pense que manger durable, c'est manger davantage des fruits de saison, etc. C'est aussi éviter le gaspillage. Par exemple, en ne prenant pas de plastique lorsque l'on pèse des bananes. C'est un truc tout bête, mais je dirais que c'est aussi consommer français, et de ne pas trop consommer des produits importés de l'autre bout du monde."

### Habitudes de consommation

Le manger sain et durable reste un sujet de préoccupation chez les jeunes. Néanmoins, ils ne changent pas pour autant leur mode de consommation.

#### Les habitudes de consommation selon les consommateurs interviewés

- Cultures et habitudes
- Plaisir et réconfort
- Rapidité et donc praticité
- Influence collective et mouvements de groupe



#### Les habitudes familiales

Les jeunes consommateurs révèlent des habitudes prises depuis leur enfance. Ils conservent alors ces habitudes dans leur vie quotidienne et les partagent avec leur entourage.

"Parce que les habitudes sont assez ancrées dans la culture, c'est vrai que quand j'étais petit, c'est souvent là où mes parents m'emmenaient."

#### La praticité

Pour de nombreux consommateurs, la restauration rapide présente des avantages en termes de facilité d'accès et de commande. En effet, de nombreux modes de commande sont mis à disposition du client tels que le Drive, le Click and Collect, les bornes et la livraison à domicile. De même, la rapidité et la proximité du service sont des critères décisifs pour les consommateurs qui favorisent la facilité de manger dans ces enseignes de fast-food.

"Ça m'évoque aussi les burgers, les pizzas, les trucs super rapides à préparer. Les Drives, les commandes Internet, Click and Collect, un peu quelque chose que l'on peut manger sur le pouce et dont je suis un petit peu adepte parce qu'on n'a pas forcément le temps de se faire à manger le soir pour le lendemain midi au travail."

### Pour conclure

Les jeunes consommateurs connaissent les risques sanitaires liés à la consommation excessive de fast-foods. Les écoles et les professionnels du secteur participent à la sensibilisation et à la prévention des risques d'une alimentation non-équilibrée. De même, les consommateurs sont sensibilisés aux problématiques environnementales et adoptent des pratiques pour réduire le gaspillage et favoriser le tri des déchets. La consommation de produits locaux et de saison est une nouvelle préoccupation qui s'inscrit dans les habitudes de consommation.

Malgré cette prise de conscience, les jeunes consommateurs cèdent au plaisir de manger riche et gras dans les enseignes de restauration rapide. Ces habitudes sont motivées par des moments de partage, des prix accessibles, de la praticité et du réconfort.



#### La fréquence

Malgré les campagnes de prévention sur les risques de la consommation excessive des fast-foods traditionnels, les consommateurs continuent de fréquenter plusieurs fois par mois ces établissements. La majorité de nos interviewés les fréquentent même au moins une fois par semaine.

"J'en fréquente au quotidien, enfin peut-être pas tous les jours mais au moins une fois par semaine."

"Je mange beaucoup dans les fast foods. On va dire cinq fois par semaine."

#### Le plaisir collectif

Les jeunes interviewés associent les moments de consommation de JunkFood à des événements collectifs. Le fast-food devient alors un moment de partage entre amis (soirée après une rencontre sportive, sorties après les cours...)

"C'est à l'occasion de soirées, quand on est en petit comité, avec des amis, et que l'on souhaite partager un repas ensemble et c'est super pratique."

"Pour moi, ça évoque la solution de facilité, c'est un moyen de pouvoir manger de manière assez rapide et de partager un moment. C'est vrai que j'ai tendance à consommer le fast-food avec des amis après le sport, ou lors d'une soirée sportive."

#### Le réconfort

Les jeunes interviewés évoquent également le simple plaisir gustatif de manger de la nourriture sucrée et salée. On remarque néanmoins qu'en fonction de l'état émotionnel du consommateur (joie, tristesse...), il y a une préférence pour le "manger riche et gras".

"Parce que ça me donne envie déjà, et puis qu'enfin après quand on a passé une matinée en cours, on aime, [...] se réconforter dans la nourriture."

"J'ai l'impression que les gens autour de moi, ils aiment quand même bien manger gras, etc. Je ne suis pas dans une optique de régime, c'est juste une question de goût."

Plus de détails sur le poster 2

## Les freins à la consommation de produits sains et/ou durables dans les enseignes de restauration rapide : La perception des jeunes consommateurs

#### DES PRIX ÉLEVÉS

"Forcément, tout le monde a envie de manger plus sain, plus durablement. Mais après, c'est sûr que ça coûte un peu plus cher, donc ça peut dépendre de certaines situations."

"Déjà le prix, parce que quand on est étudiant, on n'a pas forcément les moyens de beaucoup dépenser."

"Comme je disais, l'offre s'est quand même diversifiée [...], pour manger plus sain et plus durable dans ce genre d'enseigne, la plupart du temps, il faut payer plus cher et à une quantité égale ou à une quantité moindre. Quand on est étudiant, ce n'est pas forcément évident de manger pour plus cher."

#### LA QUANTITÉ

"Je ne sais pas pourquoi, mais quand je pense à manger sain, pour moi, on ne mange pas assez."

#### UN FAIBLE MAILLAGE TERRITORIAL

"Le facteur déterminant, c'est surtout la proximité, par exemple si on a un [Enseigne A] à 200 mètres et un [Enseigne B] à 800 mètres, on va aller au [Enseigne A] parce qu'il est plus près et qu'on n'a pas beaucoup de temps. Donc pour moi, c'est surtout la proximité et le fait d'être bien placé, que ce soit en ville ou en périphérie."

"Je pense que ça reste quand même difficile aujourd'hui. Sauf dans les grandes villes où il y a beaucoup de franchises qui vont faire de la restauration rapide saine et durable. Mais quand on habite dans la campagne, il y a juste des fast-foods traditionnels. [...] Je pense que tout dépend vraiment de l'endroit où on se situe et de l'offre."



IGR-IAE Rennes - Université de Rennes

Master Marketing et Vente - Franchise & Commerce en Réseau

Projet coordonné par Dr. Rozenn Perrigot et Corentin Le Bot et soutenu par l'Agence Régionale de Santé Bretagne

Paul Gandin - Théo Landren - Katell Launay - Axelle Moisan - Elodie Morel - Laetitia Wilmot

\* Produits caloriques, à faible valeur nutritive.

\*\* Consiste à manger sainement avec une alimentation 100% naturelle.