

ViQuoP

Novembre 2020

Étude qualitative « Vie quotidienne et prévention au sein d'une communauté en ligne à l'heure du coronavirus »

ACTIVITÉ PHYSIQUE, TEMPS

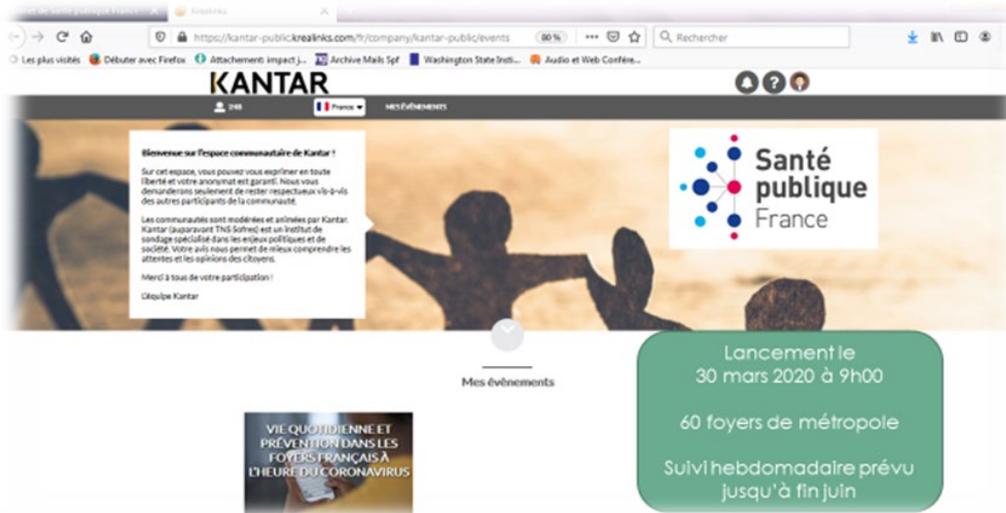
PASSÉ ASSIS PENDANT LE

CONFINEMENT

ALIMENTATION PENDANT ET

APRÈS LE CONFINEMENT

RÉSULTATS DE LA PÉRIODE DU 30 MARS À FIN JUIN 2020



Sommaire

Rappels méthodologiques	2
Temps passé assis pendant le confinement.....	4
Activité physique et confinement.....	6
L'alimentation pendant et après le confinement.....	8

Rappels méthodologiques

Des questions ouvertes sont posées à 60 participants via une plateforme en ligne animée par Kantar (institut de sondage d'opinion). Dix-huit vagues de questions sur des sujets choisis par Santé publique France ont été menées sur la période du 30 mars 2020 (3^e semaine de confinement national dû à l'épidémie de SARS-CoV-2) au 26 juin 2020 (7^e semaine de déconfinement).

Chacune des vagues comprend plusieurs questions ouvertes. Les participants sont invités à répondre spontanément sans chercher d'informations complémentaires, ceci afin de recueillir une image de la réalité et de la diversité de la situation des Français.

L'équipe Kantar relance les membres du panel par message électronique quand il est nécessaire d'obtenir plus de détails ou pour motiver certains profils spécifiques à répondre quand ils ne l'ont pas fait.

Cette synthèse présente les principaux résultats issus des trois séries de questions consacrées à l'alimentation, aux habitudes alimentaires pendant et après le confinement et à l'activité physique et au temps passé assis durant le confinement. La première lancée le 21 avril 2020 (6^e semaine de confinement), la seconde le 30 avril 2020 (7^e semaine de confinement) et la troisième le 9 juin 2020 (5^e semaine de déconfinement).

Échantillon et limites :

Le prestataire a recruté par entretien individuel 60 participants n'ayant pas déjà participé à une étude de ce type, dont les profils assurent à la communauté une diversité sociodémographique, de comportements de santé et de contexte de confinement (cf. tableau ci-après).

La communauté a été choisie pour sa diversité afin de capter et d'analyser le plus grand nombre de réactions différentes. La limite de cet échantillon est qu'il est composé de personnes très habiles sur Internet.

Grandes caractéristiques de l'échantillon			
Sexe	30 femmes	30 hommes	
Âge de 19 à 73 ans	20 de 19-30 ans	20 de 31-60 ans	20 de 61-73 ans
Présence d'enfant(s) dans le foyer	36 foyers sans enfants	24 Foyers avec enfant(s)	
Catégorie socio-professionnelle (CSP)	19 CSP-	20 CSP moyenne	21 CSP+
Type de lieu de confinement	25 sans extérieur	16 avec grand balcon, terrasse, cour collective	19 avec jardin
Zone géographique de confinement	19 en région parisienne	41 en province (dont 18 urbains, 14 péri-urbains, 9 en rural)	

Lors de la sollicitation « temps passé assis, activité physique et confinement », 7^e semaine de confinement, huit entretiens ont été réalisés pour approfondir la notion de temps passé assis et pour voir si les participants pensaient à l'interrompre. En effet, il s'agit d'une problématique émergente en santé publique qu'il faut distinguer de l'activité physique car un temps prolongé passé assis a des effets délétères sur la santé non compensés par l'activité physique.

Avec la sollicitation « alimentation et confinement », en 6^e semaine de confinement, un sujet a émergé pour quelques répondants issus des CSP moins ou moyenne notamment concernant leur budget

alimentaire. Pour explorer ce thème, sept entretiens téléphoniques auprès de ces répondants ont été réalisés entre le 22 et le 24 avril. Les objectifs de ces entretiens ont été d'approfondir davantage les causes et les effets d'une augmentation du budget alimentaire observés par ces répondants. Lors de la seconde sollicitation « alimentation et déconfinement » en 5^e semaine de déconfinement, il n'y a pas eu d'entretien téléphonique.

Pour des raisons de fluidité de lecture, les questions liées à l'activité physique et au temps passé assis sont abordées en début de document car elles n'ont fait l'objet que d'une seule sollicitation durant le confinement. Le sujet alimentation a lui été abordé à deux reprises (en 6^e semaine de confinement et en 5^e semaine de déconfinement).

Temps passé assis pendant le confinement

Résumé

- Pour la majorité des répondants, le confinement a augmenté le temps passé assis : pour certains le télétravail a entraîné la suppression de certains déplacements (pour se rendre au travail, vers la machine à café, à la cantine, etc.) ; pour d'autres, l'arrêt total ou partiel de l'activité professionnelle a augmenté le temps libre fréquemment consacré à des activités en position assise en particulier le temps devant les écrans.
- Essayer d'interrompre le temps passé assis ne semble pas être une préoccupation pour la majorité des répondants. Certaines personnes parmi les plus âgées ont néanmoins veillé à entrecouper leur temps assis par des activités effectuées debout alors que ce n'était pas du tout le cas chez les jeunes.
- Spontanément, les personnes ont plutôt évoqué leurs ressentis par rapport à une moindre activité, qu'elle soit physique ou liée à une faible occupation dans la journée. Certains ressentis liés au temps passé assis ont également été évoqués.

Résultats détaillés

En 7^e semaine de confinement (du 27 avril au 1^{er} mai), il a été demandé aux participants de répondre à quelques questions concernant le temps passé assis pendant le confinement et l'interruption de celui-ci.

Pour commencer, avez-vous le sentiment qu'avec le confinement, vous passez davantage de temps assis ou allongé (en dehors du temps de sommeil) que d'habitude ?

- *Pour quelles raisons (si vous avez des exemples, n'hésitez pas à nous les donner) ?*
- *Et comment est-ce que vous le ressentez personnellement ?*
- *Essayez-vous d'interrompre ce temps passé assis ? Si oui, comment procédez-vous pour interrompre le temps que vous passez assis ? À quelles occasions ?*

Pour la majorité des répondants, le confinement a augmenté le temps passé assis : pour certains le télétravail a entraîné la suppression de certains déplacements (pour se rendre au travail, vers la machine à café, à la cantine, etc.) ; pour d'autres, l'arrêt total ou partiel de l'activité professionnelle a augmenté le temps libre fréquemment consacré à des activités en position assise en particulier le temps devant les écrans.

Le fait d'essayer d'interrompre le temps passé assis ne semble pas être une préoccupation pour la majorité des répondants. En effet, la grande majorité des participants indiquait ne pas prêter attention au fait de se lever régulièrement mais le faire par envie ou besoin (café, aller aux toilettes) ou suite à un désagrément physique (douleur dans les jambes/fesses). L'interruption du temps passé assis semble globalement non planifiée et les personnes n'indiquent généralement pas précisément au bout de combien de temps elles se lèvent. Certaines personnes parmi les plus âgées veillent néanmoins à entrecouper leur temps assis par des activités effectuées debout, alors que ce n'est pas le cas chez les jeunes.

Pour la majorité des répondants, les effets négatifs mentionnés, relevant à la fois du temps prolongé passé assis et de l'inactivité physique ou de l'inactivité au sens large ont été :

- Frustration, manque, ennui, lassitude à l'égard de journées et d'activités très répétitives et contrôlées (déplacements limités en temps et en durée), et un fort désagrément de la limitation du temps passé à l'extérieur, très souvent cité ;
- dépréciation de l'image de soi pour ceux qui ressentent un sentiment d'inutilité lorsqu'ils sont inactifs ;
- pour une minorité, surplus d'énergie parfois difficile à canaliser ;

- de manière plus rare, la constatation d'une prise de poids, de douleurs (musculaires, ou aux yeux liées à l'exposition prolongée aux écrans).

Les répondants ne distinguent pas « temps passé assis » et « inactivité physique », ou plus largement « inactivité ».

Les participants ont mentionné différentes activités effectuées pour interrompre le temps passé assis :

- la marche très fréquemment mentionnée par les participants : marche pour faire leurs courses (qu'ils multiplient ou font à pied plutôt qu'en voiture), marche autour de chez eux, voire chez eux ;
- Les activités domestiques (cuisine, ménage et dans une moindre mesure le rangement, voire le jardinage) mentionnées comme activités pour casser ces temps d'inactivité ;
- La garde des enfants ou petits-enfants évoquée comme moyen de rester actif grâce aux jeux et soins effectués ;
- Les activités sportives.

Activité physique et confinement

Résumé

Bilan de l'activité physique pratiquée après 46 jours de confinement (30 avril)

- La quasi-totalité des personnes interrogées font le même constat : les mesures de confinement entravent la réalisation de leur(s) activité(s) physique(s) habituelles. En effet, leurs déplacements sont restreints et certains lieux de pratique sont fermés. Ils évoquent une certaine frustration relative aux mesures de confinement qui empêchent ou complexifient la pratique d'activité physique. Certains participants ont cependant su réadapter leur quotidien en trouvant d'autres manières de se dépenser.
- Les conséquences du confinement sur l'activité physique sont contrastées : certains ont vu leur activité physique nettement diminuer alors que d'autres ont mis en place des stratégies pour continuer à être actifs.
- Majoritairement, les personnes interrogées ont fait état d'une baisse, voire d'un arrêt de leur activité physique. Les personnes issues de CSP moins semblent davantage concernées par cette diminution d'activité physique, sans qu'il n'ait pu être identifié d'éléments d'explication précis.
- En revanche, certains participants déclarent avoir maintenu voire augmenté leur activité physique. Ils ont ainsi mis en place deux types d'activités :
 - de nouvelles pratiques sportives à domicile : cours de gymnastique, de renforcement musculaire à distance via la chaîne YouTube ou les réseaux sociaux, particulièrement pratiqués par les femmes âgées de moins de 50 ans ou les parents qui associent alors leurs enfants ;
 - de la course à pied ou marche à pied longue (environ 1h), cette dernière étant une pratique courante chez une très large partie des répondants, notamment les plus âgés.
- Les répondants déclarent spontanément pratiquer les activités physiques pour améliorer leur bien-être psychologique. Elles contribuent selon eux à : une diminution du stress, une amélioration du sommeil et de l'humeur, une amélioration de l'estime de soi et une rupture de la monotonie, voire de l'ennui.
- L'amélioration de la condition physique est également un objectif déclaré, différencié selon l'âge et le sexe. Pour les femmes, le maintien ou la perte du poids est plus fréquemment évoqué ; pour les personnes plus avancées en âge, il s'agit du maintien de leur état de santé.

Résultats détaillés

En 7^e semaine de confinement (du 27 avril au 1^{er} mai), il a été demandé aux participants de répondre à quelques questions concernant l'activité physique pendant le confinement.

Nous allons désormais aborder la question de l'activité physique.

- *Pouvez-vous nous préciser si vous faisiez de l'activité physique avant le confinement ?*

Quel impact a eu le confinement sur votre activité physique ?

- *Avez-vous le sentiment de bouger autant que d'habitude, moins que d'habitude ou plus que d'habitude ? Comment l'expliquez-vous ?*
Si vous avez des exemples de changements, n'hésitez pas à les partager

Concrètement, qu'est-ce que vous faites comme activité physique dans la journée/la semaine en ce moment ?

- *De quelle façon, pendant combien de temps, avec qui ? (Applications, réseaux sociaux, télé...)*
- *Si vous faisiez des activités physiques avant le confinement, avez-vous remplacé des activités physiques ou sportives que vous faisiez déjà par d'autres activités physiques ou les avez-vous faites sous une autre forme ?*
- *Qu'est-ce que ça vous apporte concrètement de faire tout ça ? Pourquoi le faites-vous ?*

La quasi-totalité des personnes interrogées dresse le même constat : les mesures de confinement ont **globalement entravé la réalisation de leur(s) activité(s) physique(s)** habituelles du fait de la restriction de leurs déplacements et de la fermeture de leurs lieux de pratique, ce qui a contribué à une certaine **frustration relative aux mesures de confinement**.

Les conséquences du confinement sur l'activité physique sont contrastées : certains ont vu leur activité physique nettement diminuer alors que d'autres ont mis en place des stratégies pour continuer à être actifs.

En majorité, les personnes interrogées ont **fait état d'une baisse**, voire d'un arrêt de leur **activité physique**. Les **personnes issues de CSP moins** semblent davantage concernées par cette diminution d'activité physique, sans qu'il n'ait pu être identifié d'éléments d'explication précis.

En revanche, certains participants déclarent avoir maintenu voire augmenté **leur activité physique en mettant en place** deux types d'activités :

- **de nouvelles pratiques sportives à domicile** : cours de gymnastique, de renforcement musculaire à distance via la chaîne YouTube ou les réseaux sociaux, particulièrement pratiquées par les femmes âgées de moins de 50 ans ou les parents qui associent alors leurs enfants ;
- de la **course à pied ou marche à pied longue** (environ 1h), pratique courante chez une très large partie des répondants, notamment les plus âgés.

Les répondants déclarent spontanément pratiquer les activités physiques pour **améliorer leur bien-être psychologique**. La **pratique d'une activité physique contribue selon eux** à une diminution du stress, une amélioration du sommeil et de l'humeur, une amélioration de l'estime de soi et une rupture de la monotonie, voire de l'ennui.

L'amélioration de la condition physique est également un objectif déclaré, différencié selon l'âge et le sexe. Pour les femmes, le maintien ou la perte du poids est plus fréquemment évoqué ; pour les personnes plus avancées en âge, il s'agit du maintien de leur état de santé.

L'alimentation pendant et après le confinement

Résumé

- Dès le début du confinement, l'alimentation a semblé occuper une place centrale dans les foyers :
 - les repas ont rythmé les journées,
 - Le temps consacré aux repas et à leur préparation était plus important
 - les courses alimentaires étaient la principale, voire la seule occasion de sortie.
- Dans ce contexte, l'alimentation pouvait être à la fois synonyme de plaisir, mais aussi de stress, d'anxiété et de frustrations.
- Du plaisir car on a davantage cuisiné, ce qui a satisfait le palais et permis de partager du temps avec ses proches ; cuisiner a aussi procuré un sentiment d'accomplissement, et donc une certaine fierté, et le sentiment de prendre soin de soi en mangeant plus sainement que d'habitude.
- Du stress et de l'anxiété car :
 - il a fallu organiser et cuisiner tous les repas de la journée (a concerné surtout les femmes) ;
 - le grignotage s'est imposé ce qui a pu mener à une prise de poids ;
 - faire ses courses alimentaires expose aux risques de contamination ;
 - les sorties ont donc été limitées (davantage de fait maison, de recours aux drive et commerces de proximité).
- Des frustrations et inquiétudes chez les moins aisés financièrement qui se sont privés parfois de certains produits perçus comme plus chers que d'habitude (fruits et légumes frais, viandes et poissons).
- Un mois environ après le déconfinement, un effet positif et pérenne du confinement sur les pratiques alimentaires a été constaté. Le confinement semble avoir poussé les individus à :
 - repenser leur manière de s'alimenter et diminuer la fréquence des courses alimentaires. Ceci semble les avoir conduits à entretenir un rapport plus réfléchi à leur alimentation et dès lors, incités à garder les bonnes pratiques adoptées lors du confinement ;
 - découvrir de nouvelles recettes et plus largement développer la pratique du fait maison, phénomène qui a eu pour effet de développer les compétences culinaires des individus. Ces dernières sont apparues acquises par ceux qui ont continué de cuisiner fréquemment et qui se sont montrés alors moins enclins à acheter des produits transformés ;
 - chercher à acheter des produits locaux, frais et de saison, une pratique qui s'est maintenue par envie de soutenir les producteurs français et/ou pérenniser des pratiques d'alimentation saine.
- Par ailleurs, les mauvaises habitudes prises lors du confinement : alimentation « réconfortante » (grasse et sucrée) et développement du grignotage chez les jeunes ont globalement disparu. De plus, l'anxiété provoquée par la pression à devoir réaliser les repas pour l'ensemble du foyer et l'inflation des prix a été cette fois très peu évoquée.
- Cependant, le déconfinement a réintroduit certaines habitudes pouvant entraver le maintien des nouvelles et bonnes pratiques acquises durant le confinement :
 - la diminution du temps passé chez soi (retour sur son lieu de travail/augmentation du temps de travail et des sorties) qui a eu pour effet une baisse du temps passé à cuisiner ;
 - l'exposition aux tentations retrouvées lors des pauses déjeuners au travail, à cause de la réouverture des restaurants, ou encore lors de moments festifs rendus à nouveau possibles avec la reprise d'une vie sociale.
- Ces facteurs ont toutefois semblé limités, les individus tendant toujours à cuisiner un peu plus qu'avant la période de confinement.

Résultats détaillés

En 6^e semaine de confinement (du 20 au 24 avril), il a été demandé aux participants de répondre à quelques questions concernant leurs habitudes alimentaires.

1. *Qu'évoquent pour vous les mots « alimentation », « aliments », « repas », « manger » en cette période de confinement ? Qu'est-ce que vous ressentez en y pensant ? Il peut s'agir de sentiments, d'images, de moments vécus, etc. Ces évocations peuvent être positives, négatives et/ou neutres.*
2. *Avez-vous l'impression que votre alimentation, vos habitudes alimentaires ont changé depuis la mise en place du confinement ? Qu'est-ce qui a pu changer dans vos habitudes, en termes de fréquence, d'aliments, de courses, préparation, de façon de les consommer (heures, jours, contextes, seuls/à plusieurs...)*
3. *Si vos habitudes alimentaires et/ou votre relation à l'alimentation ont évolué au cours des cinq dernières semaines du confinement :*
 - a. *Qu'est-ce que vous appréciez dans cette évolution et que vous chercherez à maintenir ?*
 - b. *Au contraire, quelles sont les « mauvaises » habitudes que vous avez prises et dont vous souhaitez vous débarrasser ?*

Les répondants ont souligné que depuis le début du confinement, l'alimentation a occupé une **place centrale** dans la vie du foyer : les repas rythmaient les journées, le temps consacré à la préparation et au repas était plus important et les courses alimentaires étaient la principale, voire la seule occasion de sortie des ménages.

L'alimentation semblait être **à la fois synonyme de plaisir** car les répondants ont indiqué cuisiner davantage, ce qui a satisfait le palais et permis de partager du temps avec les proches. Les personnes interrogées ont également indiqué que cuisiner leur procurait un sentiment d'accomplissement, et donc une certaine fierté, ainsi que le sentiment de prendre soin de soi en mangeant plus sainement que d'habitude.

Cependant, la question de l'alimentation a généré également du **stress, de l'anxiété et des frustrations** car :

- il a fallu organiser et cuisiner tous les repas de la journée (a concerné surtout les femmes) ;
- le grignotage a eu tendance à s'installer et donc entraîner une prise de poids ; ce grignotage a permis de compenser l'ennui dû à une certaine inactivité ou pouvait découler du stress lié au confinement et à l'épidémie
- faire ses courses alimentaires expose aux risques de contamination ; les sorties étaient donc limitées (davantage de fait maison, de recours aux « drive » et commerces de proximité)
- les personnes les moins aisées financièrement ont indiqué se priver parfois de certains produits perçus comme plus chers que d'habitude (fruits et légumes frais, viandes et poissons).

Les nouveaux modes d'approvisionnement du fait des restrictions de sorties semblent également avoir eu un effet direct sur les habitudes d'achats. Les répondants ont en effet indiqué consommer :

- moins d'aliments frais (fruits, légumes) pour des raisons de conservation, mais aussi de budget ;
- moins de viande et de poisson pour les CSP- et moyennes, surtout pour des raisons de budget ;
- plus de légumes ou produits surgelés ;
- davantage de produits secs qui se conservent longtemps ;
- davantage d'achats en grandes quantités et donc de stockage pour profiter des meilleurs prix ;
- moins de produits transformés au profit de produits pour cuisiner : farine, œufs, lait...
- davantage de pain qui se conserve (pain de mie, pain surgelé, etc. ou du fait soi-même).

À noter que du fait de la période d'inactivité et/ou de stress engendrée par le confinement, certains participants (particulièrement les plus jeunes) ont indiqué avoir connu un relâchement sur le plan alimentaire. Largement identifiée comme une source de plaisir, voire de réconfort, l'alimentation de nature sucrée, grasse *in fine* réconfortante a ainsi été particulièrement consommée par ces personnes.

À l'inverse, en mineur, le confinement semble avoir permis à certains participants d'adopter un tout nouveau régime plus équilibré (avec notamment plus de légumes) ou de se défaire de certaines habitudes jugées néfastes, telles que la consommation de chocolat ou la fréquentation de fast-food (chez des personnes plutôt jeunes).

La plupart des participants ont indiqué avoir conservé trois repas par jour et maintenu les repas aux horaires habituels (de façon naturelle ou de façon volontaire) pour être prêts au moment du déconfinement. Les repas ont été considérés « structurants », permettant d'éviter un certain « laisser-aller » propice pendant cette période. Néanmoins, une dizaine de participants ont indiqué avoir décalé les heures de repas du fait des circonstances, adoptant « l'heure espagnole » ou un rythme de « vacances ».

Enfin, quelques répondants ont semblé inquiets du fait de l'augmentation de leur budget alimentaire due à différents facteurs (courses dans des superettes aux prix plus élevés, augmentation du prix des fruits et légumes, etc.).

En 5^e semaine post-confinement (du 8 au 12 juin), une autre sollicitation a concerné l'alimentation.

De manière générale, comme pendant le confinement, l'alimentation a continué d'évoquer un moment positif et de plaisirs d'ordres gustatif (grâce à des repas élaborés ou gourmands) et/ou sociaux (symbolisant le partage, les moments conviviaux). Plus largement, l'alimentation a renvoyé à la satisfaction d'avoir adopté des comportements sains et/ou d'avoir développé de nouvelles compétences culinaires durant la période de confinement. Cependant, le fait que l'alimentation permette précisément de rapprocher les membres du foyer n'a quasiment plus été mentionné lors de cette sollicitation.

Ainsi, le soin particulier pour s'alimenter, observé pendant le confinement, n'a globalement pas été modifié par le déconfinement. Les individus consultés continuaient de faire attention à ne pas trop manger et cherchaient toujours à maintenir une alimentation équilibrée et saine. L'importance accordée à la nutrition a ainsi semblée ancrée et a continué à influencer positivement les pratiques alimentaires, les individus - et particulièrement les femmes, souhaitant maintenir la bonne hygiène de vie adoptée durant le confinement.

Pour ceux ayant connu un relâchement alimentaire durant la période de confinement, le déconfinement a été l'occasion de se reprendre en main, soit par simple volonté, soit motivée par une meilleure disponibilité des fruits et légumes liée notamment à la réouverture des marchés et à la saison. De plus, parce qu'il a permis des journées plus remplies, une dépense physique plus élevée et *in fine* un sentiment d'ennui nettement amoindri, le déconfinement a aussi réduit le comportement de grignotage adopté durant le confinement (seuls deux participants ont mentionné continuer à grignoter).

Sur le plan social, l'alimentation a surtout été associée aux restaurants pendant le déconfinement et donc au partage/retrouvailles ce qui *in fine* a semblé traduire pour les répondants le début d'un retour à une vie normale/appréciée. D'ailleurs, nombre d'entre eux sont retournés, comme d'habitude, une ou plusieurs fois par semaine au restaurant ou chez des proches. Quant au plaisir de cuisiner (ou à défaut l'envie, puisque cuisiner est devenu plus difficile faute de temps), il semble avoir fortement résisté au déconfinement, un seul participant ayant indiqué avoir perdu ce plaisir depuis le déconfinement.

Sur le plan du rythme des repas, depuis le déconfinement, si certains foyers ont semblé avoir repris des horaires « normaux », plus ou moins imposés par la journée de travail, une minorité (en particulier des femmes) a conservé, par goût, des horaires de repas décalés.

Concernant l'approvisionnement alimentaire, une fréquence de courses moins élevée engendrée par les restrictions de sorties durant le confinement s'est poursuivie chez quelques participants (en

particulier les plus de 50 ans), même après la levée de ces mesures coercitives. En outre, les individus habitant plutôt en dehors de la région parisienne, majoritairement et issus de classes moyennes/CSP+ ont semblé avoir pris l'habitude de faire leurs courses chez les producteurs locaux/primeurs lors du confinement et ont globalement gardé cette habitude depuis le déconfinement. Différentes raisons expliquant ce nouveau mode d'approvisionnement sont apparues : elles concernaient principalement le soutien aux producteurs français et l'envie d'acheter des produits locaux, d'origine France et de qualité, devant le motif de simplicité (proximité) mentionné lors de la précédente sollicitation.

De manière globale, la reprise de l'activité professionnelle semble avoir particulièrement affecté la qualité nutritionnelle des déjeuners ; les repas plus équilibrés et faits maison lors du confinement ont en effet fréquemment été remplacés par des sandwiches, salades voire des repas pris au restaurant. Cependant, cette diminution de bonnes pratiques alimentaires est apparue partielle : les participants ont uniquement mentionné le repas du midi.

Au cours de cette sollicitation, la question de l'augmentation du budget alimentaire a été moins évoquée (seulement par 4 participants) et l'a été pour des raisons différentes :

- le constat du maintien de prix élevés ;
- la perception d'une légère baisse du prix des fruits et légumes d'un côté ;
- mais la crainte de l'augmentation des dépenses alimentaires suite au souhait de manger davantage de fruits et légumes frais d'un autre côté ;
- le coût dû aux restaurants que l'on s'est mis à fréquenter.

Contributeurs

Santé publique France : Corinne Delamaire, Hélène Escalon, Nathalie Houzelle, Sandie Sempé, Anne-Sophie Mélard, Anne-Juliette Serry

Kantar : Émilie Rey, Marie Vialle, Joséphine Rey, Eddy Vautrin Dumaine, Laure Salvaing

Citation suggérée : Delamaire C., Escalon H., Rey E., Rey J., Vialle M., Vautrin Dumaine E., Houzelle N. Synthèse thématique. *Alimentation, habitudes alimentaires, temps passé assis et activité physique et confinement*. Étude qualitative Santé publique France - Kantar « Vie quotidienne et prévention au sein d'une communauté en ligne à l'heure du coronavirus » (ViQuoP). Saint-Maurice : Santé publique France. Novembre 2020. 11 p.
Disponible à partir de l'URL : <http://www.santepubliquefrance.fr>