

## Confinement : quelles conséquences sur les habitudes alimentaires ?

Pendant 51 jours, le confinement imposé par l'épidémie de Covid-19 a bouleversé le quotidien des Français jusque dans leurs habitudes alimentaires. Santé publique France a intégré dans les troisième et sixième vagues de son enquête CoviPrev<sup>1</sup> des questions sur l'alimentation, afin d'évaluer ces changements. Les principales évolutions déclarées portent sur le grignotage, le fait de cuisiner maison, l'accessibilité des produits alimentaires et le poids. Pour améliorer son alimentation au quotidien, de nombreux outils existent et les Français s'y sont référés pendant le confinement : le site mangerbouger.fr a connu une hausse de fréquentation de 60% par rapport à 2019.

### Un impact certain du confinement sur les comportements alimentaires

Alimentation moins équilibrée, plus de grignotage, davantage de fait-maison... le confinement a modifié les habitudes alimentaires. Selon les résultats recueillis dans l'enquête CoviPrev :

- 17% des personnes interrogées considèrent que **leur alimentation est moins équilibrée** qu'avant le confinement (contre 13% déclarant une alimentation plus équilibrée que d'habitude) ;
- 22% déclarent **grignoter entre les repas plus que d'habitude** (contre 17% moins que d'habitude) ;
- 37% des personnes interrogées déclarent **cuisiner des plats-maison plus que d'habitude** (contre 4% moins que d'habitude) ;
- 27% déclarent **avoir pris du poids** (contre 11% en avoir perdu).

La tendance au grignotage et à la prise de poids s'amplifie au fil du confinement avec 27% des personnes interrogées déclarant grignoter entre les repas plus que d'habitude début mai (vs 22% à la mi-avril) et 36 % des personnes déclarant avoir pris du poids (vs 27% à la mi-avril).

Parallèlement, des **difficultés d'approvisionnement et une plus grande attention portée au budget alimentaire** sont ressenties par les répondants :

- 57% déclarent trouver moins que d'habitude les aliments qu'ils souhaitent dans les magasins
- 23% portent plus d'attention que d'habitude à leur budget alimentaire.

Ces évolutions touchaient particulièrement les personnes de moins de 40 ans, les familles avec des enfants de moins de 16 ans, les personnes en situation financière très difficile et les personnes présentant des niveaux élevés d'anxiété et de dépression et beaucoup de problèmes de sommeil.

### Eclairages sur ces évolutions : l'étude ViQuoP

Santé publique France a également mené pendant le confinement une étude qualitative auprès d'une communauté en ligne<sup>2</sup>. Leurs réponses apportent un éclairage sur ces comportements :

- Cuisiner davantage s'explique grâce au **temps disponible** et du fait de la **présence de tous les membres du foyer à tous les repas** ;

<sup>1</sup> Vagues d'enquête menées du 14 au 16 avril, puis du 4 au 6 mai 2020 auprès de 2010 individus âgés d'au moins 18 ans

<sup>2</sup> Etude menée par Santé publique France pendant le confinement auprès d'une communauté en ligne : 60 foyers choisis pour leur diversité sociodémographique sont interrogés en ligne une à deux fois par semaine pour répondre à deux ou trois questions ouvertes. Des questions sur leur alimentation et l'approvisionnement alimentaire leur ont été posées le 21 avril dernier.

- la forte tendance au grignotage permettrait **de compenser ennui et stress lié** au confinement et à l'épidémie.
- les difficultés à s'approvisionner sont liées à la fois à la **pénurie de certains aliments** et à la **difficulté de trouver des aliments bon marché**.

« Pendant la période de confinement, les Français ont redécouvert le plaisir de cuisiner à la maison. L'augmentation de la fréquentation sur le site mangerbouger.fr témoigne d'ailleurs de leur intérêt grandissant pour la cuisine et l'activité physique à pratiquer à domicile. Cette nouvelle habitude vécue positivement pourrait s'installer durablement dans leur quotidien après le déconfinement. Cette tendance sera à suivre. » indique Anne-Juliette Serry, responsable de l'unité nutrition et activité physique à Santé publique France.

**Un besoin d'informations fiables pour son alimentation et ses achats**



En alliant contenu informatif et contenu pratique, le site mangerbouger.fr développé par Santé publique France est une source d'information fiable.

Il propose plusieurs rubriques « manger mieux » et « bouger plus », et rappelle les recommandations pour adopter un mode de vie plus équilibré (infographie).

Les Français ont d'ailleurs plébiscité ce site par leur fréquentation record pendant le confinement avec une **hausse globale du trafic de 60%** par rapport à la même période en 2019.

Les pages les plus visitées pendant la période de confinement concernent les fiches **recettes avec une fréquentation qui a presque triplé** sur la période de confinement par rapport au trafic normal de 2019, les exercices d'activité physique et les articles dédiés au Covid-19.



Le logo nutritionnel Nutri-Score, apposé sur l'emballage de certains produits alimentaires, est lui aussi un outil utile au consommateur. Simple, lisible et facilement compréhensible il lui permet de comparer les produits en un coup d'œil et d'orienter ses choix vers des aliments de meilleure qualité nutritionnelle.

## Contacts presse

Santé publique France - [presse@santepubliquefrance.fr](mailto:presse@santepubliquefrance.fr)

Vanessa Lemoine : 01 55 12 53 36 – Marie Delibéros : 01 41 79 69 61

Cynthia Bessarion : 01 71 80 15 66 - Stéphanie Champion : 01 41 79 67 48

