



Articles

# Sondage "Quelles sont vos habitudes alimentaires ?" : résultats

**Manque de temps, moyens, connaissances, motivation... Quels freins retiennent les consommateurs et consommatrices d'adopter une alimentation durable ?**



*Et vous, vous mangez quoi ?*

Quelles sont vos habitudes en matière d'alimentation ? Quels éléments vous empêchent d'adopter un mode d'alimentation durable et résilient ? Ou au contraire, si vous y parvenez, qu'est-ce qui vous aide ? C'est ce qu'écoconso a voulu savoir via un sondage lancé en 2023. On fait le point sur les résultats.

**Lire aussi :**

- [Comment va-t-on manger demain ?](#)
- [C'est quoi la résilience alimentaire ?](#)

## Un sujet qui parle à tout le monde

L'engouement autour du sondage traduit bien l'importance de la thématique de l'alimentation. Elle nous concerne toutes et tous. Plus précisément, voici les tendances observées :

- beaucoup de répondant·es achètent « toujours » ou « souvent » des produits de saison (74 %), locaux (88 %) et/ou bio (72 %) ;
- la plupart des répondant·es cuisinent leurs repas maison (« toujours » 52% ou « souvent » 43%) ;
- le compostage des déchets et la prévention du gaspillage alimentaire sont des gestes bien ancrés dans les habitudes ; 68 % des répondant·es disent « toujours » le faire et 12 % « souvent »
- 10 % des personnes sont végétariennes strictes et 68 % de manière occasionnelle ;
- l'achat en vrac est répandu mais n'est pas systématique (« toujours » 6 % ou « souvent » 37 %)

> Comprendre [les différences entre : flexitarien, végétarien, végétalien](#)

## Le coupable principal : le manque de temps

58 % des répondant·es considèrent que le temps est un obstacle aux changements d'habitudes.

Avec plus de de temps, voici les pratiques qui seraient plébiscitées.

- Je ferais mon pain moi-même, mes yaourts (62 %)
- Je conserverais mes aliments (fermentation, séchage...) (56 %)
- Je ferais pousser des légumes/fruits dans mon jardin ou sur mon balcon (49 %)
- Je ferais mes courses en vrac (36 %)
- Je cuisinerais moi-même les repas (27 %)

La difficulté à s'organiser est un frein important en la matière. Parmi les pistes pour surmonter cet obstacle, on retrouve la réduction du temps de travail, un encadrement sous forme de coaching, et des recettes prêtes à l'emploi.

Si on se place du côté des personnes pour qui le temps n'est pas un problème, on se rend compte que beaucoup d'entre elles disent « prendre le temps » et « en faire une priorité ». On n'a donc pas là une solution miracle mais un positionnement à méditer...

> Se renseigner sur la [Slow life, ralentir pour vivre mieux et préserver la planète](#)

## Les moyens et l'argent, le nerf de la guerre

Le manque de moyens est problématique pour 53 % des répondant·es. On parle ici à la fois de moyens physiques, financiers, matériels et structurels.

Avec davantage de moyens, les personnes interrogées disent qu'elles mangeraient d'avantage bio (47%) et local (44%). Les moyens pointés du doigt sont en grande partie le budget suivi par le manque d'espace pour cultiver ses fruits et légumes, notamment en ville.

> Voici déjà [quelques astuces pour manger bio mais pas trop cher](#)

## La motivation et les connaissances

Le manque de motivation et le manque de connaissances sont moins souvent pointés comme des freins. Un manque de motivation, peut-être lié au manque de temps, est aussi cité pour frein pour :

- réaliser soi-même son pain, son yaourt (55 %),
- se lancer dans des processus de conservation des aliments (53 %)
- faire pousser ses fruits et légumes (49 %).

Ce qui décourage une partie des répondant·es, c'est le manque d'impact des changements individuels sur l'ampleur des problèmes de grande échelle. Un sentiment que leurs actions n'ont que peu d'impact.

> **Envie d'actions plus collectives ? Voici plusieurs idées [d'actions collectives dans lesquelles s'engager](#)**

## La situation familiale ou sociale

Même si on a envie de changer ses habitudes, il n'est pas toujours facile d'embarquer son entourage dans l'aventure. Dans les éléments problématiques, on retrouve :

- la difficulté de faire manger certains aliments aux enfants ;
- le manque de réceptivité au sein de l'entourage (difficile de garder la motivation si on est seul·e à mener la dynamique) ;
- le regard de la famille sur les changements en matière d'alimentation ;
- la question des allergies alimentaires qui peuvent entraver le changement.

## Dépasser les freins

Vos réponses nous ont permis de réaliser notre programme d'action pour 2024 et de nourrir notre campagne "On manque quoi demain ?". Divers freins peuvent empêcher de choisir une alimentation durable et résiliente. Tout au long de 2024, écoconso vous proposera des outils, des témoignages, des astuces et des adresses pour vous aider à franchir ces obstacles. Pour qu'à la question « On mange quoi demain ? », on puisse répondre ensemble : une alimentation résiliente, saine, abordable... et gourmande !

> **Rendez-vous sur « [On mange quoi demain ?](#) ».**

## Qui a répondu ?

79 % des participant·es sont des femmes (79%). Les deux tranches d'âge les plus représentées sont les 26-36 ans et les 36-45 ans. Les participant·es sont pour la plupart issu·es de Bruxelles et de la Wallonie. Une grande proportion de répondants connaît ou est impliquée dans une initiative en lien avec l'alimentation locale ou durable.

## L'enquête

Entre août et septembre 2023, écoconso a mené une l'enquête sur nos habitudes alimentaires à travers un questionnaire diffusé via nos médias (newsletter, site et réseau sociaux). Chaque participant était invité à répondre à 20 questions courtes sur ses

habitudes en matière d'alimentation durable.

Nous avons recueilli 573 réponses en 6 semaines ! Ce questionnaire n'est pas à considérer comme un outil à valeur scientifique mais il nous donne un éclairage sur les habitudes et les envies des personnes qui ont répondu.

---

Des réponses personnalisées à vos questions : 081 730 730 | [info@ecoconso.be](mailto:info@ecoconso.be) | [www.ecoconso.be](http://www.ecoconso.be)

**Source URL:**

*<https://www.ecoconso.be/content/sondage-queelles-sont-vos-habitudes-alimentaires-resultats>*