GROUPE BONDUELLE
La nature, notre futur

Certified B Corporation
Learn more at bcorp.com

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Journées Francophones de Nutrition 2026

Manger plus végétal, et durablement ? Bonduelle présente aux Journées Francophones de Nutrition à Lille une étude longitudinale sur les flexitariens français

Comment évolue réellement le contenu des assiettes lorsque l'on veut manger plus végétal ? Pour le mesurer, Bonduelle a suivi pendant un an 427 flexitariens français. Résultat : 42 % ont augmenté leur consommation de repas végétariens, mais 30 % l'ont réduite[1]. Ces travaux seront présentés sous forme de poster scientifique aux Journées Francophones de Nutrition, du 4 au 6 novembre 2026 à Lille Grand Palais.

L'étude en chiffres[1]

427
flexitariens français suivis pendant un an

42 %
ont augmenté leur consommation de repas végétariens

30 %
l'ont réduite

2 sur 3
de ceux qui ont progressé ont connu une évolution en « yo-yo »

Un poster scientifique présenté le 4 novembre

Ces travaux font l'objet d'un poster scientifique, « *Étude longitudinale d'un an dans des foyers flexitariens français : évolution du contenu des assiettes* », que présentera Eloïse Castagna, Expert Alimentation et Santé chez Bonduelle, le mercredi 4 novembre à 9 h.

Dépasser les intentions grâce à une approche longitudinale

Au lancement de l'Observatoire du Flexitarisme OpinionWay pour le Groupe Bonduelle[1], 73 % des participants déclaraient vouloir manger davantage de légumes et de légumes secs. Plutôt qu'une photographie ponctuelle de ces intentions, l'étude a interrogé le même panel pendant un an afin d'observer l'évolution réelle de leurs pratiques dans la durée.

Une transition alimentaire qui n'a rien de linéaire

Entre octobre 2024 et juillet 2025, 42 % des participants ont augmenté leur fréquence de repas sans viande ni poisson, et 30 % l'ont diminuée. Même chez ceux qui ont progressé, 2 sur 3 ont connu une évolution en « yo-yo ». Les profils se distinguent nettement : parmi ceux dont la consommation de repas végétariens a reculé, 60 % se disent attentifs au prix des aliments et seuls 15 % expérimentent de nouvelles recettes ou de nouveaux aliments. À l'inverse, 84 % de ceux qui ont progressé se déclarent confiants pour cuisiner des produits végétaux.

> **Un enseignement clé pour les professionnels de la nutrition : accompagner durablement la transition suppose de prendre en compte le budget, les compétences culinaires et les habitudes de chacun, au-delà de la seule motivation.**

Les équipes Bonduelle confronteront aussi aux connaissances nutritionnelles trois idées reçues tenaces : les légumes en conserve ou surgelés seraient moins intéressants que les frais, les légumes et légumes secs seraient incompatibles avec une cuisine rapide, et ils seraient fades à cuisiner. Supports et idées de recettes seront proposés sur le stand.

RENDEZ-VOUS

Présentation du poster scientifique par Eloïse Castagna : mercredi 4 novembre à 9 h
Rendez-vous à l'emplacement n°2 du 4 au 6 novembre, Lille Grand Palais.

[1] Observatoire des Flexitariens OpinionWay pour le Groupe Bonduelle, étude longitudinale réalisée auprès de 427 adultes français flexitariens, coresponsables des achats alimentaires et de la préparation des repas, interrogés à plusieurs reprises entre mai 2024 et juillet 2025.