



E-paper

Abonnements

Impressum

Accueil | Le Matin Dimanche | Comment on mange - En Suisse, 20% des gens ne prennent pas de pause de midi

Abo **Comment on mange**

En Suisse, 20% des gens ne prennent pas de pause de midi

Une étude de Swibeco détaille les habitudes des Suissesses et Suisses en matière de repas de midi. La dépense avoisine 15 francs par pause.



Nicolas Pinguely

Publié: 28.10.2021, 12h00



En Suisse, un tiers des personnes amènent de la nourriture au travail depuis la maison de midi.



Il est midi et la faim est là: «Une soupe aux panais et à la courgette, un petit pâté à la viande, à emporter s'il vous plaît.» La scène est quotidienne dans cette boulangerie genevoise. «9 fr. 20», répond la vendeuse, derrière son masque. Le repas sera englouti sur un banc ou devant un écran.

Abo **Habitudes alimentaires**

Comment éviter le coup de pompe après manger

En Suisse, quel type de pause prend-on? Une étude réalisée par la société Swibeco, émettrice de la Lunch Card [↗](#), permet d'y voir plus clair. Petite surprise, si quatre personnes sur cinq s'accordent un break, il n'en demeure pas moins que 20% des gens ne font pas de pause à midi, ou seulement très rarement. Étonnant.

Mais ce ne serait pas très grave. «L'important est de faire des pauses régulières, c'est-à-dire plusieurs fois par jour, explique Bénédicte Brochu, coach professionnelle fondatrice de Hakilicoaching. Si on ne s'arrête pas à midi, on peut se faire une longue pause café plus tard.» Une précision d'importance.

De l'influence du home office

À noter que le home office a un impact sur la longueur de la pause. «72% des personnes en télétravail font des pauses repas assez longues, entre trente et soixante minutes, alors qu'elles ne sont que 55% lorsqu'elles sont sur leur lieu de travail», détaille Matthias Thürer, responsable du marketing chez Swibeco.

En vérité, la pause lunch demeure prisée. «La très grande majorité des sondés, soit 78%, y consacre plus de trente minutes», relève-t-il. Cela veut dire aussi parfois plus d'une heure.

«Près d'un tiers des gens mange du take away, alors qu'un autre tiers amène la nourriture au travail depuis la maison.»

Matthias Thürer, responsable du marketing chez Swibeco

Certains y sont particulièrement attentifs. «Ma pause dure environ une heure en moyenne», indique Nils Schinasi, financier chez Codefine à Lausanne. Un besoin pour son équilibre. Pourquoi les pauses sont-elles importantes? «Elles permettent de reposer le corps et l'esprit, relève Bénédicte Brochu. Les performances, la productivité et la motivation augmentent, le stress s'en trouve réduit et les risques d'accident dans le secteur industriel, par exemple, eux aussi.»

Sur la durée

Cela serait essentiel pour durer. «Je vais au sport à midi, deux à trois fois par semaine, faire du badminton, confie Bernard Monney, responsable d’Affichage Vert à Genève. Cela prend environ deux heures.» Réparatrice transpiration.



FNCAS
@FNCAS



Les évolutions de la pause déjeuner.
Sport, réseautage et culture : quand la pause de midi hybride son menu.



Sport, réseautage et culture : quand la pause de midi hybride son menu
usbeketrica.com

8:59 AM · Jul 16, 2021 

 3   Share this Tweet

[Tweet your reply](#)

Combien dépense-t-on, à midi? «Que les employés soient en télétravail ou non, un tiers d'entre eux paient entre 10 et 15 francs pour leur repas, précise Matthias Thürer. Plus de 55% des personnes consacrent un budget maximal de 15 francs.» Certains arrivent ainsi à s'en tirer à moins de 10 francs.

S U I T E A P R È S L A P U B L I C I T É

C'est le cas de Nils Schinasi. Ce dernier télétravaille encore un jour sur deux. «Même quand je ne travaille pas à la maison, je rentre généralement pour manger, explique-t-il. Mes dépenses sont de moins de 10 francs par jour, et je privilégie les salades, le pain et le fromage, ainsi que les restes de la veille.»

Parfois plus de 20 francs

D'autres payent davantage pour se sustenter. «20% des gens disposent même d'un budget leur permettant de consacrer plus de 20 francs pour leur repas», rapporte Matthias Thürer. Mais en pratique, ce n'est pas forcément au quotidien. «Je prends une à deux fois par semaine un plat du jour au restaurant, et dépense là en moyenne un peu plus de 20 francs», illustre ainsi Bernard Monney.

La coach salue cela. «Manger un vrai repas en prenant le temps est une très bonne pause.» À cet égard, les hommes en profiteraient davantage que les femmes. «Ils

sont 50% à dépenser plus de 15 francs, contre 37% pour les femmes», calcule Matthias Thüerer.

Au-delà, un grand nombre de personnes prennent le repas sur leur lieu de travail. «34% des gens mangent au bureau, dont la moitié devant leur écran», observe Matthias Thüerer.

Est-ce que c'est sain, de manger à son poste de travail? Pas vraiment. «Pour moi, manger un sandwich devant son écran n'est pas une pause», souligne la coach. Une réelle pause pour le cerveau signifie de couper avec son travail. «En faisant une activité physique ou une sieste de quinze minutes, en interagissant avec ses collègues autour d'un repas à la cafétéria ou encore en lisant un livre», précise Bénédicte Brochu.

De son côté, le responsable d’Affichage Vert n’a pas toujours le choix. «Ça peut m’arriver de rester devant l’écran, et je mange alors un sandwich en dix minutes.»

Le take away cartonne

Qu’engloutissons-nous de préférence? Paninis, kebabs et autres sushis ont la cote. «Près d’un tiers des gens mange du take away, alors qu’un autre tiers amène la nourriture au travail depuis la maison», précise Matthias Thüerer. Le solde se répartit entre les cantines et les restaurants (26% au total) et les repas livrés à domicile (8%).

En attendant, la file s’allonge devant la boulangerie genevoise. L’été indien pousse les gens à prendre une pause en plein air. À souffler un peu.

Nicolas Pinguely est journaliste à la rubrique économique depuis 2018. Spécialiste en finance, il a travaillé par le passé pour le magazine Bilan, à l’Agefi et au Temps. Il a aussi occupé différents postes dans des banques et sociétés financières, notamment dans la microfinance. [Plus d’infos](#)

Publié: 28.10.2021, 12h00

Vous avez trouvé une erreur? [Merci de nous la signaler.](#)
