

Les malheurs du dîneur solitaire

Convivialité et bonheur

Résumé

Une nouvelle question a été introduite en juin 2025 dans notre enquête trimestrielle. Elle concerne le nombre de déjeuners et de dîners pris en compagnie d'autres personnes au cours de sept derniers jours. L'analyse des données recueillies au cours des trois premières vagues montre que cette mesure du lien social est fortement corrélée avec les différentes dimensions du bien-être subjectif : satisfaction de vie, sens, sentiment de bonheur, de dépression ou de solitude. Cette question simple, facile à mesurer et à comparer dans le temps et dans l'espace constitue un indicateur prometteur pour la mesure du lien social et du bien-être de nos sociétés.

Alberto Prati

a.prati@ucl.ac.uk

UCL, University of Oxford, LSE

Claudia Senik

claudia.senik@cepremap.org

Sorbonne Université, PSE, Cepremap

Introduction

Depuis plus d'une décennie, année après année, le Rapport sur le bonheur dans le monde (*World Happiness Report : WHR*) montre que le lien social, mesuré par la réponse à la question « Avez-vous quelqu'un sur qui compter en cas de besoin ? » joue un rôle décisif sur le bien-être subjectif, tant au niveau individuel que national. Cette question vise à saisir le degré d'intégration sociale ou d'isolement des individus. Or, de nombreux travaux ont illustré l'importance des liens sociaux dans le bien-être et, *a contrario*, les conséquences de l'isolement sur la santé mentale et les comportements politiques (voir Sarracino 2010, Algan et Cahuc 2014, Langnekamp 2014, Algan et al. 2019).

Pour aller plus loin, un chapitre de l'édition 2025 du WHR (de Neve et al., 2025) a mobilisé, pour la première fois, de nouvelles données prometteuses. Il s'agit de la mesure de la fréquence des repas partagés par une personne avec d'autres : une mesure simple et objective, même si elle est déclarative¹. Cette mesure originale a de multiples avantages. Elle saisit en effet une dimension pratique, concrète, de la vie des gens, une photographie de leur journée, puisque la question des repas se pose au moins deux fois par jour. Elle permet de se représenter les individus dans leur environnement familial ou social sans leur poser directement la question de la qualité des liens qu'ils entretiennent avec leur entourage. Comme l'indique le terme « convive », les repas sont un moment de convivialité, c'est-à-dire 'une entente chaleureuse et amicale entre les membres d'un groupe. En français, le mot copain (et en italien *compagno*) dérive du latin *cum panis*, c'est-à-dire celui avec qui on partage le pain. D'un point de vue opérationnel, cette mesure représente un nombre, donc facilement comparable entre les pays, entre les individus et au fil du temps.

Cette question a été posée en 2022 et 2023 par l'enquête Gallup² qui sert de base au WHR, mais elle n'avait jamais été exploitée. Le chapitre de De Neve et al. (2025) l'a analysée et a établi plusieurs constats importants.

D'une part, on relève de fortes différences entre pays du point de vue de la convivialité. Alors que dans certains pays – d'Amérique latine par exemple, les habitants partagent presque tous leurs repas avec d'autres personnes, dans d'autres pays – Corée du

sud par exemple, les habitants prennent presque tous leurs repas en solitaire, des différences qui ne s'expliquent pas entièrement par des écarts de revenu, de niveau d'éducation ou d'emploi.

D'autre part, le partage des repas s'avère être un indicateur exceptionnellement puissant du bien-être subjectif, au même titre que le revenu et le chômage. Ceux qui partagent davantage de repas avec d'autres personnes déclarent des niveaux nettement plus élevés de satisfaction dans la vie et d'affects positifs, ainsi que des niveaux plus faibles d'affects négatifs. Cela vaut pour les hommes et les femmes de tous âges et de tous pays. Le partage des repas semble également être étroitement lié à certaines mesures de la cohésion sociale. Les pays où les gens partagent davantage leurs repas affichent des niveaux plus élevés de soutien social et de réciprocité positive, ainsi que des niveaux de solitude plus faibles.

Or, lorsque les données le permettent, on constate une augmentation de la pratique des repas en solitaire au cours des dernières années. Dans le cas des États-Unis, par exemple, les données d'emploi du temps américaines (*l'American Time Use Survey*) montrent qu'entre 2003 et 2023, la proportion d'Américains qui prennent leurs repas seuls a augmenté de 53%. En 2023, un Américain sur quatre a déclaré avoir pris tous ses repas seul la veille. Cela concerne toutes les tranches d'âge, mais surtout les jeunes (De Neve et al., 2025).

Il nous a semblé important de mesurer cet indicateur du lien social dans le cas de la France; c'est pourquoi nous avons introduit, en 2025, cette question dans la plate-forme trimestrielle qui vient s'ajouter à l'enquête mensuelle de conjoncture auprès des ménages (CAMME) de l'Insee. Les trois premières vagues de l'enquête (juin, septembre et décembre 2025) permettent d'établir quelques constats sur la base des données recueillies auprès d'environ 6 000 personnes.

État de la convivialité en France

Combien de repas les Français partagent-ils avec quelqu'un au cours d'une semaine typique? Environ la moitié des Français interrogés ont partagé la quasi-totalité de leurs repas avec des personnes qu'ils connaissent – famille, amis ou collègues – au cours des sept derniers jours. Cette moyenne dissimule cependant d'importantes différences entre catégories démographiques. Les hommes prennent un peu plus

1. Ce sont les personnes interrogées par l'enquête qui indiquent le nombre de déjeuners ou de dîners qu'elles ont partagés avec d'autres convives au cours de la semaine passée.

2. Cette question a été ajoutée à l'enquête grâce à la collaboration avec l'entreprise Ajinomoto.

souvent leurs repas en compagnie d'autres convives ; il en va de même des personnes qui vivent avec quelqu'un, et encore davantage de celles qui vivent avec des enfants – ces dernières partagent quasiment tous leurs repas. Les personnes âgées de plus de 65 ans se retrouvent plus souvent dans des cas polaires : plus nombreuses à prendre tous leurs repas seules, mais aussi à les prendre tous en compagnie d'autres convives (Figure 2). Surtout, 10 % des personnes interrogées n'ont partagé aucun repas au cours de la semaine passée (Figure 1).

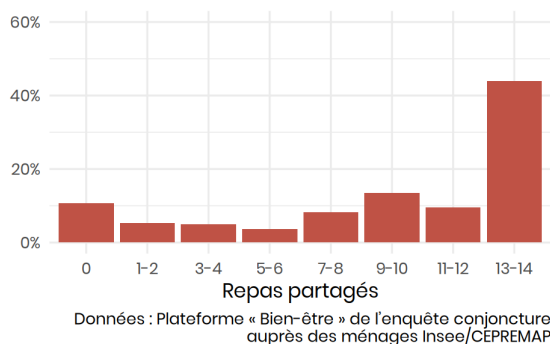


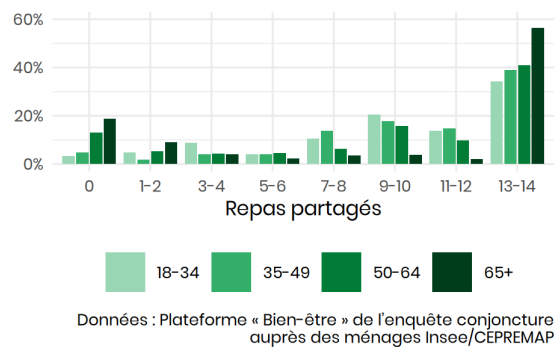
Figure 1
Nombre moyen de repas partagés au cours des 7 derniers jours.
Lecture : 48 % des personnes interrogées ont partagé au moins 13 ou 14 repas au cours des 7 derniers jours.

Qui prend le plus souvent ses repas en solitaire ? Une analyse multivariée permet de distinguer les caractéristiques des personnes qui ont mangé seules tous les jours de la semaine précédente (Figure 3). Il s'agit plus souvent des hommes, ainsi que des personnes de plus de 50 ans, moins diplômées, inactives, dont le revenu est plus faible, et surtout de celles qui habitent seules.

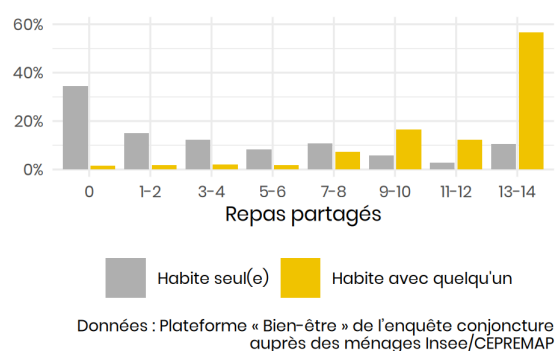
Plus que celle des dîners, la fréquence des déjeuners pris avec d'autres personnes dépend des caractéristiques socio-démographiques telles que le sexe, le revenu, le diplôme et le statut d'activité. En revanche, la composition du foyer (le nombre de personnes dans le foyer) influence davantage la fréquence des dîners pris avec d'autres personnes (tableau 1).

Convivialité et bonheur : une relation qui se confirme

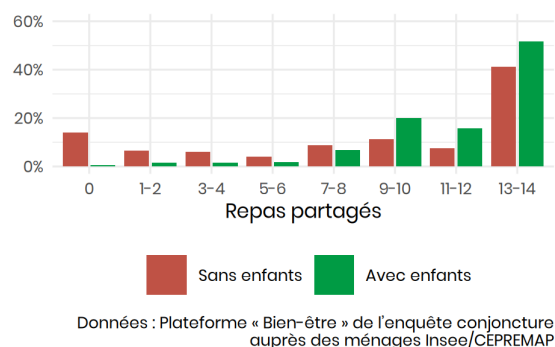
Nous disposons, dans notre enquête, de plusieurs indicateurs de bien-être subjectif. Or, tous se révèlent très corrélés avec le nombre de repas pris en compagnie. Pour être certains d'isoler cette relation, en neutralisant les autres circonstances de la vie des personnes interrogées, nous estimons une relation mul-



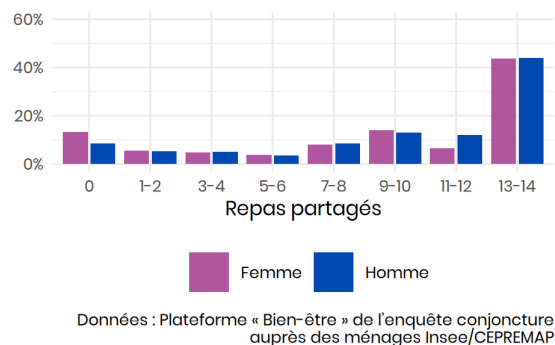
(a)
Age



(b)
Habite seul vs non

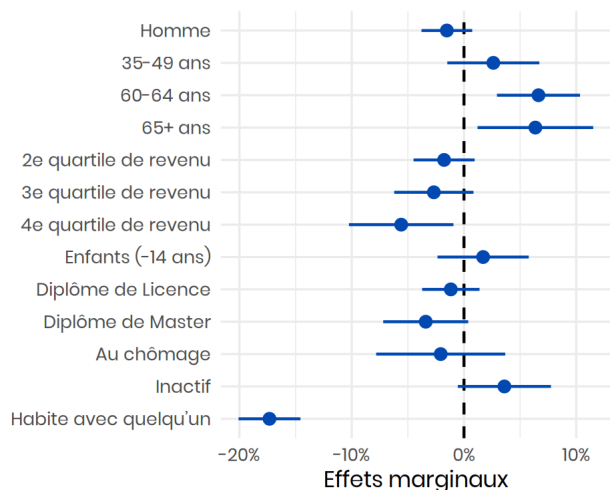


(c)
Avec enfants (moins de 14 ans) vs sans



(d)
Femmes vs hommes

Figure 2
Nombre moyen de repas partagés au cours des 7 derniers jours par catégorie démographique.
Lecture : Près de 70 % des personnes de plus de 65 ans ont partagé presque tous les repas au cours des 7 derniers jours, mais près de 20 % n'en ont partagé aucun.



Données : Plateforme « Bien-être » de l'enquête conjoncture auprès des ménages Insee/CEPREMAP

Figure 3

Qui mange seul ? Coefficients de régression.

Lecture : Les personnes qui cohabitent avec quelqu'un ont une probabilité inférieure de 17% d'avoir pris leurs repas seules chaque jour au cours des sept derniers jours.

tivariée (voir encadré 1). Comme l'illustre la Figure 4, la corrélation entre les différentes dimensions du bien-être subjectif et le nombre de repas partagés est très forte. Entre les personnes qui ne partagent presque aucun repas et celles qui en partagent plus d'une dizaine par semaine, la différence de satisfaction de vie équivaut à un doublement du salaire pour le salarié moyen. Les effets sont encore plus marqués pour les sentiments de sens, de bonheur ou de dépression, mais surtout de solitude.

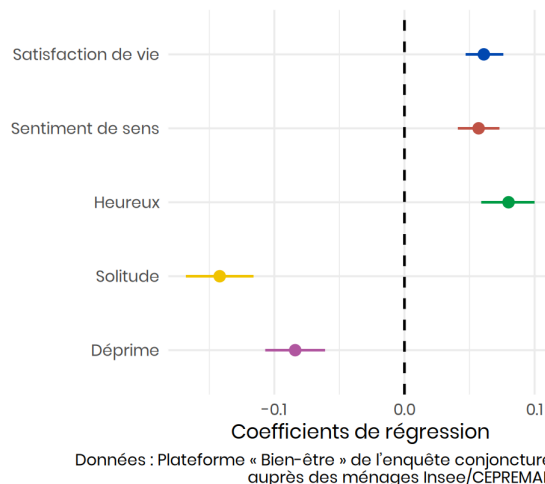
Encadré 1 : Méthodologie

Nous régressons chaque variable de bien-être (satisfaction dans la vie, sentiment de sens ou de bonheur) ou de mal-être (sentiment de dépression, solitude) sur le nombre de repas partagés, en utilisant un modèle OLS et en contrôlant pour les variables suivantes : sexe, âge, âge au carré, logarithme du revenu, niveau de diplôme, situation professionnelle, taille du ménage et présence d'enfants dans le ménage.

Éviter de dîner seul

La relation entre convivialité et bien-être est-elle identique selon qu'il s'agit de déjeuner ou de dîner seul ou en compagnie ? Sans surprise, la relation est beaucoup plus forte lorsqu'il s'agit des dîners du soir que des repas de midi.

Dans l'analyse de la satisfaction de vie, ou du sentiment de bonheur par exemple, le coefficient de cor-



Données : Plateforme « Bien-être » de l'enquête conjoncture auprès des ménages Insee/CEPREMAP

Figure 4

Coefficients de régression du bien-être sur le nombre de repas partagés

rélation avec la fréquence des dîners partagés est presque une fois et demie celui pour ceux du midi (tableau 2). Il en va de même du sentiment de solitude et de dépression (tableau 3) : ces affects sont beaucoup plus liés au nombre de repas du soir pris avec d'autres qu'au nombre de déjeuners partagés. La différence entre déjeuners et dîners est aussi marquée en ce qui concerne le sentiment de sens.

Une relation qui n'est pas réservée aux personnes vivant seules

Le lien négatif entre repas en solitaire et bien-être reflète-t-il seulement la situation des personnes vivant seules ? On pourrait le penser au vu des résultats précédents, mais ce n'est pas le cas. Certes, on observe une forte corrélation entre la taille du ménage et le nombre de repas partagés, mais quelle que soit la composition du ménage, les personnes qui prennent le plus de repas partagés font état de niveaux de bien-être plus élevés (Figure 5).

Les graphiques de l'Annexe 6 illustrent la répartition précise des mesures de bien-être ou de mal-être selon deux catégories polaires : les personnes qui ne prennent aucun repas partagé et celles qui ne prennent aucun repas solitaire. La répartition des réponses est très différente dans ces deux groupes : beaucoup plus de personnes dans les catégories basses de bien-être, voire au minimum, parmi ceux qui ne partagent jamais un repas, et beaucoup moins de réponses très positives. À l'inverse, beaucoup plus de réponses très positives et moins de réponses très négatives parmi les personnes qui ne prennent jamais

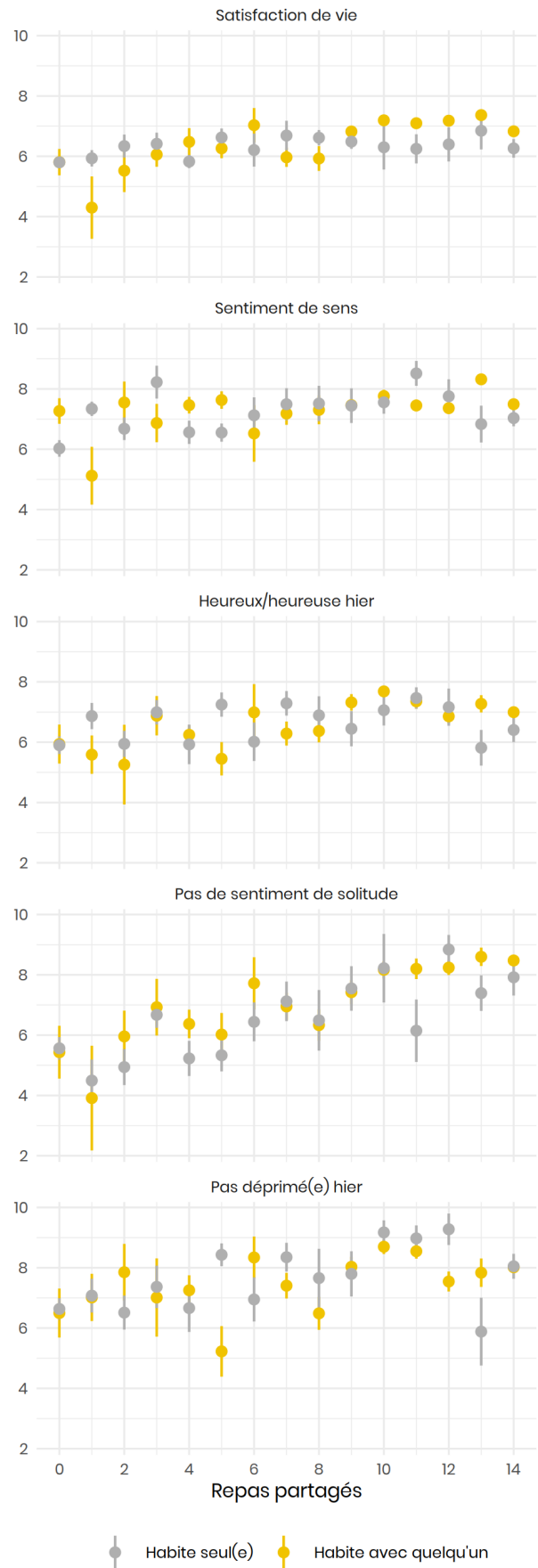
de repas solitaires.

Conclusion. Un nouvel indicateur de bien-être subjectif

Cette nouvelle mesure de convivialité constitue un indicateur facile à collecter et à interpréter; elle se révèle très liée aux différentes dimensions du bien-être subjectif : satisfaction de vie, sentiment de bonheur, de dépression ou de solitude. Elle représente à la fois une source d'information sur le lien social en tant que tel et un indicateur indirect de bien-être subjectif, car la relation entre convivialité et bonheur joue sans doute dans les deux sens. Il nous semble important d'inscrire au nombre des indicateurs à suivre ce marqueur de la cohésion sociale et du bien-être de nos sociétés.

Références bibliographiques

- Algan Yann, Elizabeth Beasley, Daniel Cohen et Martial Foucault (2019). *Les origines du populisme*. Seuil : La république des idées.
- De Neve Jan-Emmanuel, Andrew Dugan Andrew, Kaats Micah Kaats, and Alberto Prati (2025). Sharing meals with others. How sharing meals supports happiness and social connections. WHR, Chapter 3, 57-92.
- Putnam, Robert (2000). *Bowling alone : The collapse and revival of American community*. Simon & Schuster.
- Sarracino, Francesco (2010). Social capital and subjective well-being trends : Comparing 11 Western European countries. *The Journal of Socio-Economics*, 39(4), 482-517.
- Algan, Yann and Pierre Cahuc (2014). Trust, Growth and Well-Being : New Evidence and Policy Implications, in *Handbook of Economic Growth*, Vol. 2, Aghion & Durlauf eds., Elsevier, 49-120.
- Langenkamp, Alexander (2021). Lonely Hearts, Empty Booths? The Relationship between Loneliness, Reported Voting Behavior and Voting as Civic Duty. *Social Science Quarterly*, 102(4), 1239-1254.



Données : Plateforme « Bien-être » de l'enquête conjoncture auprès des ménages Insee/CEPREMAP

Figure 5
Convivialité et bien-être subjectif selon que l'on vit seul ou pas

Annexe

Distribution des réponses

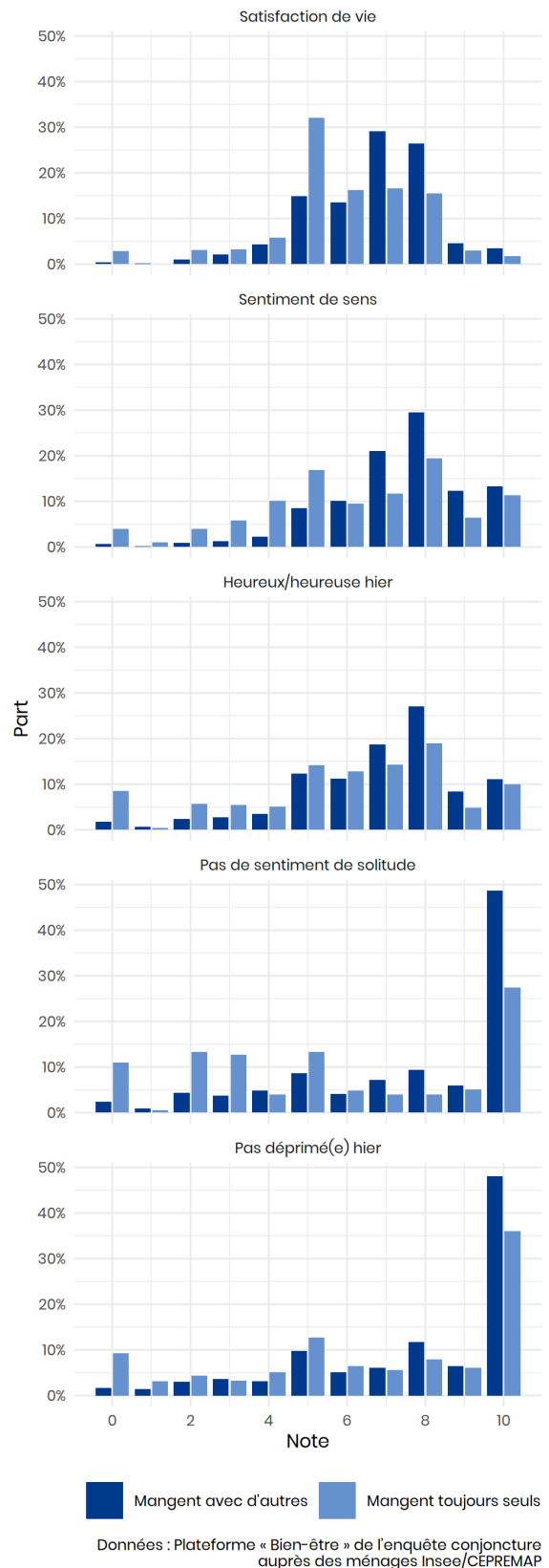


Figure 6
 Distribution des réponses aux questions de bien-être parmi ceux qui n'ont partagé aucun repas et ceux qui ont partagé au moins un repas au cours des 7 derniers jours.

Distribution des réponses aux questions de bien-être selon que l'on a pris tous ses repas seul ou que l'on a partagé au moins un repas.

Estimations économétriques

Tableau 1
 Nombre de déjeuners et de dîners partagés au cours des 7 derniers jours

| | Déjeuner | Dîner |
|--|---------------------|---------------------|
| Homme | 0.164** (0.082) | 0.094 (0.068) |
| Âge | -0.004 (0.017) | 0.003 (0.015) |
| Âge au carré | 0.003 (0.016) | -0.009 (0.014) |
| Log revenu | 0.160** (0.073) | 0.230*** (0.083) |
| <i>Diplôme (réf : moins que le secondaire)</i> | | |
| Pas de diplôme | 0.213** (0.095) | 0.033 (0.076) |
| Diplôme post-secondaire | 0.369*** (0.102) | 0.087 (0.087) |
| <i>Statut d'emploi (réf : employé)</i> | | |
| Chômeur | -0.315 (0.233) | 0.005 (0.179) |
| Inactif | 0.418*** (0.151) | 0.183 (0.130) |
| <i>Taille du ménage (réf : 1 personne)</i> | | |
| 2 personnes | 2.875*** (0.107) | 3.910*** (0.100) |
| 3 personnes | 2.452*** (0.174) | 3.663*** (0.156) |
| 4 personnes | 2.610*** (0.196) | 3.986*** (0.168) |
| 5 personnes | 2.783*** (0.230) | 4.108*** (0.174) |
| Enfants | 0.025 (0.159) | 0.112 (0.126) |
| Constante | 1.018 (0.699) | 0.384 (0.724) |
| Observations | 5 997 | 6 032 |
| R ² | 0.213 | 0.428 |

OLS. Écarts-types robustes entre parenthèses.

*** p<0.01, ** p<0.05, * p<0.1

Tableau 2
Bien-être subjectif et convivialité

| | Satisfaction de vie | | Heureux | | Sentiment de sens | |
|--------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) | (6) |
| Déjeuners partagés | 0.072*** (0.012) | | 0.100*** (0.017) | | 0.077*** (0.014) | |
| Dîners partagés | | 0.120*** (0.015) | | 0.151*** (0.020) | | 0.098*** (0.015) |
| Constante | 2.230*** (0.741) | 2.364*** (0.711) | 3.026*** (0.779) | 3.058*** (0.767) | 4.648*** (0.623) | 4.75*** (0.606) |
| Observations | 5 985 | 6 017 | 5 950 | 5 984 | 5 883 | 5 917 |
| R ² | 0.104 | 0.113 | 0.039 | 0.046 | 0.064 | 0.066 |

Note : OLS. Écarts-types robustes entre parenthèses. *** p<0.01, ** p<0.05, * p<0.1. Contrôles : sexe, âge, âge², log(revenu), diplôme, emploi, ménage, enfants.

Tableau 3
Mal-être subjectif et convivialité

| | Solitude | | Déprimé | |
|--------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| | (1) | (2) | (3) | (4) |
| Déjeuners partagés | -0.189*** (0.022) | | -0.118*** (0.019) | |
| Dîners partagés | | -0.255*** (0.025) | | -0.141*** (0.022) |
| Constante | 7.806*** (1.027) | 7.757*** (0.990) | 5.887*** (0.870) | 5.873*** (0.855) |
| Observations | 5 952 | 5 987 | 5 951 | 5 986 |
| R ² | 0.072 | 0.079 | 0.033 | 0.033 |

Note : OLS. Écarts-types robustes entre parenthèses. *** p<0.01, ** p<0.05, * p<0.1. Contrôles : sexe, âge, âge², log(revenu), diplôme, emploi, ménage, enfants.

Le CEPREMAP est né en 1967 de la fusion de deux centres, le CEPREL et le CERMAP, pour éclairer la planification française grâce à la recherche économique.

Le CEPREMAP est, depuis le 1er janvier 2005, le Centre Pour la Recherche Economique et ses Applications. Il est placé sous la tutelle du Ministère de la Recherche. La mission prévue dans ses statuts est d'assurer une interface entre le monde académique et les administrations économiques.

Il est à la fois une agence de valorisation de la recherche économique auprès des décideurs, et une agence de financement de projets dont les enjeux pour la décision publique sont reconnus comme prioritaires.

<http://www.cepremap.fr>

Observatoire du Bien-être

L'Observatoire du bien-être au CEPREMAP soutient la recherche sur le bien-être en France et dans le monde. Il réunit des chercheurs de différentes institutions appliquant des méthodes quantitatives rigoureuses et des techniques novatrices. Les chercheurs affiliés à l'Observatoire travaillent notamment sur la relation entre revenus, éducation, santé et bien-être, et l'évolution du bien-être au cours de la vie. Un rôle important de l'Observatoire est de développer notre compréhension du bien-être en France : son évolution au fil du temps, sa relation avec le cycle économique et politique, les écarts entre différents groupes de population ou régions, et enfin la relation entre politiques publiques et bien-être.

<http://www.cepremap.fr/observatoire-bien-etre>

<https://social.sciences.re/@ObsBienEtre>

Directrice de publication

Claudia Senik

Responsable éditorial

Mathieu Perona

Observatoire du Bien-être du Cepremap

48 Boulevard Jourdan

75014 Paris – France

Collection Notes de l'Observatoire du Bien-être, ISSN