

## LE TITRE-RESTAURANT : LEVIER D'UNE MEILLEURE QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL, PROPICE AU MIEUX MANGER

### UN AVANTAGE ÉCONOMIQUE ET SOCIAL PERÇU COMME INCONTOURNABLE

un avantage **social**

pour **94%** des salariés



un avantage **économique**

pour **92%** des salariés



### UN LEVIER DE QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

pour **82%** des salariés, le titre-restaurant constitue un élément de **qualité de vie au travail**

pour **72%** d'entre eux, il permet de se sentir **mieux au travail**

pour **91%** il permet l'**égalité** de traitement des salariés soutenant la **cohésion sociale**



pour **82%** il favorise le sentiment de **reconnaissance** et l'**engagement** des salariés



pour **79%** des bénéficiaires, il permet de **recharger les batteries** et de **diminuer le stress**



contre **70%** des non bénéficiaires

pour **74%** il améliore la **cohésion** par les repas entre salariés



### LA GARANTIE D'UNE PAUSE DE QUALITÉ, PROPICE AU MIEUX MANGER

Les bénéficiaires de titres-restaurant ont des repas :

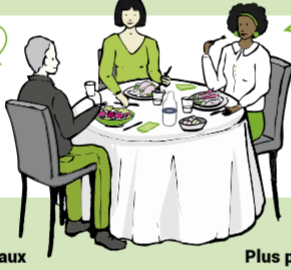
Plus longs  
**+14%**  
pour les bénéficiaires



Plus complets  
**18%**  
de formules entrée + plat + fromage ou dessert  
contre **12%** pour les non bénéficiaires



Plus conviviaux  
**56%** des bénéficiaires déjeunent avec des collègues  
contre **39%** des non bénéficiaires



Plus propices à la détente  
**77%** des bénéficiaires se consacrent totalement à leur déjeuner  
contre **56%** des non bénéficiaires

Des déjeuners plus réguliers : **2x moins** de sauts de repas chez les bénéficiaires

Sur le plan nutritionnel : **+ d'énergie\* +5%**



**+ de vitamines\* A B3 B5 B6 C & D +10% à 30%**

**+ de minéraux\* zinc phosphore iode +4% à 10%**

\* données de l'enquête alimentaire CCAF 2013+2016

### DÉJEUNER AU RESTAURANT : LE CHOIX PRIVILÉGIÉ PAR LES BÉNÉFICIAIRES DE TITRES-RESTAURANT

**75%** des bénéficiaires interrogés utilisent leurs titres-restaurant pour régler leur pause déjeuner

**5 X** plus de repas pris en restaurant

**2 X** moins de déjeuners chez soi

pour les bénéficiaires par rapport aux non bénéficiaires \*

\* en dehors d'une situation de télétravail



**65%** des salariés qui disposaient de titres-restaurant dans le passé et qui n'en disposent plus aujourd'hui déclarent aller moins souvent au restaurant

**57%** des salariés qui ne disposent pas de titres-restaurant déclarent qu'ils iraient davantage au restaurant s'ils en bénéficiaient

Le titre-restaurant incarne le modèle alimentaire français, qui associe nourriture et convivialité.

Pour le compte de l'APETR - association loi 1901, enregistrée à la préfecture de police de Paris et auprès de la HATVP

Avec la participation de : Edenred France, Groupe Up, Natixis Intertitres et Sodexo Pass France

Contact presse : Jörg MÜLLER - 01 40 77 85 32 - muller@credoc.fr

CRÉDOC 142 rue du Chevaleret, 75013 Paris [www.credoc.fr](http://www.credoc.fr)

Pour en savoir plus : « Bénéficiaires de titres-restaurant : alimentation et qualité de vie au travail », rendez-vous ici : <https://www.credoc.fr/publications/titres-restaurant-alimentation-et-qualite-de-vie-au-travail>

Graphisme : Les Orpimentes design [les-orpimentes.com](http://les-orpimentes.com)