

opinionway,

— POUR —

EUROS
AGENCY
GROUP

 OpenAI

Les Français et la cuisine assistée par ChatGPT

Rapport | Décembre 2025



” Contexte & Objectifs de l'étude

À l'occasion du dîner de Noël influenceurs organisé début décembre par OpenAI, la marque souhaite apporter un éclairage chiffré sur une nouvelle tendance culturelle : **l'émergence de ChatGPT comme “sous-chef” du quotidien.**

Dans la continuité d'une étude menée au Royaume-Uni cet automne – révélant que 68% des jeunes Britanniques utilisent ou envisagent d'utiliser ChatGPT en cuisine – OpenAI souhaite explorer l'opinion des Français, dans le cadre **des fêtes de fin d'année.**

Le contexte actuel — entre hausse des coûts de sortie, volonté accrue de mieux maîtriser son alimentation et essor de l'intelligence artificielle dans le quotidien des Français — ouvre naturellement la question du rôle que peut jouer ChatGPT dans l'élaboration des repas.

EUROSAGENCY a sollicité **OpinionWay** afin de mettre en place **un dispositif d'étude quantitative** portant sur les habitudes culinaires des Français et leur propension à utiliser ChatGPT pour les assister en cuisine dans la préparation des repas. Cette étude poursuit plusieurs objectifs :

Mesurer les habitudes culinaires des Français et leurs intentions autour de la préparation des repas de fêtes de cette fin d'année 2025.

Évaluer l'usage et le potentiel de ChatGPT en tant qu'aide culinaire, ainsi que ses bénéfices perçus :
aide à l'inspiration, gain de temps, simplification de l'organisation, etc.

Identifier les profils les plus ouverts à l'usage de ChatGPT en cuisine et décrypter leur vision de l'avenir de l'outil comme assistant culinaire à part entière.



opinionway

Credits : dev-asangbam

La méthodologie

La méthodologie

Toute publication totale ou partielle doit impérativement utiliser la mention complète suivante :

« Sondage OpinionWay pour OpenIA »

et aucune reprise de l'enquête ne pourra être dissociée de cet intitulé



Echantillon de **1056 personnes**, âgés de 18 ans et plus, représentatifs de la population française.

L'échantillon a été constitué selon la **méthode des quotas**, au regard des critères de sexe, d'âge, de catégorie socioprofessionnelle, de catégorie d'agglomération et de région de résidence.



L'échantillon a été interrogé par **questionnaire auto-administré en ligne sur système CAWI** (Computer Assisted Web Interview).



Les interviews ont été réalisées **du 21 au 25 novembre 2025**.

Pour les remercier de leur participation, les panélistes ont touché des incentives ou ont fait un don à l'association proposée de leur choix.



OpinionWay a réalisé cette enquête en appliquant les procédures et règles de la **norme ISO 20252**



Les résultats de ce sondage doivent être lus en tenant compte des marges d'incertitude : 1,4 à 3,1 points au plus pour un échantillon de 1000 répondants et de 1,8 à 4,0 points pour un échantillon de 550 répondants.



Le profil de l'échantillon

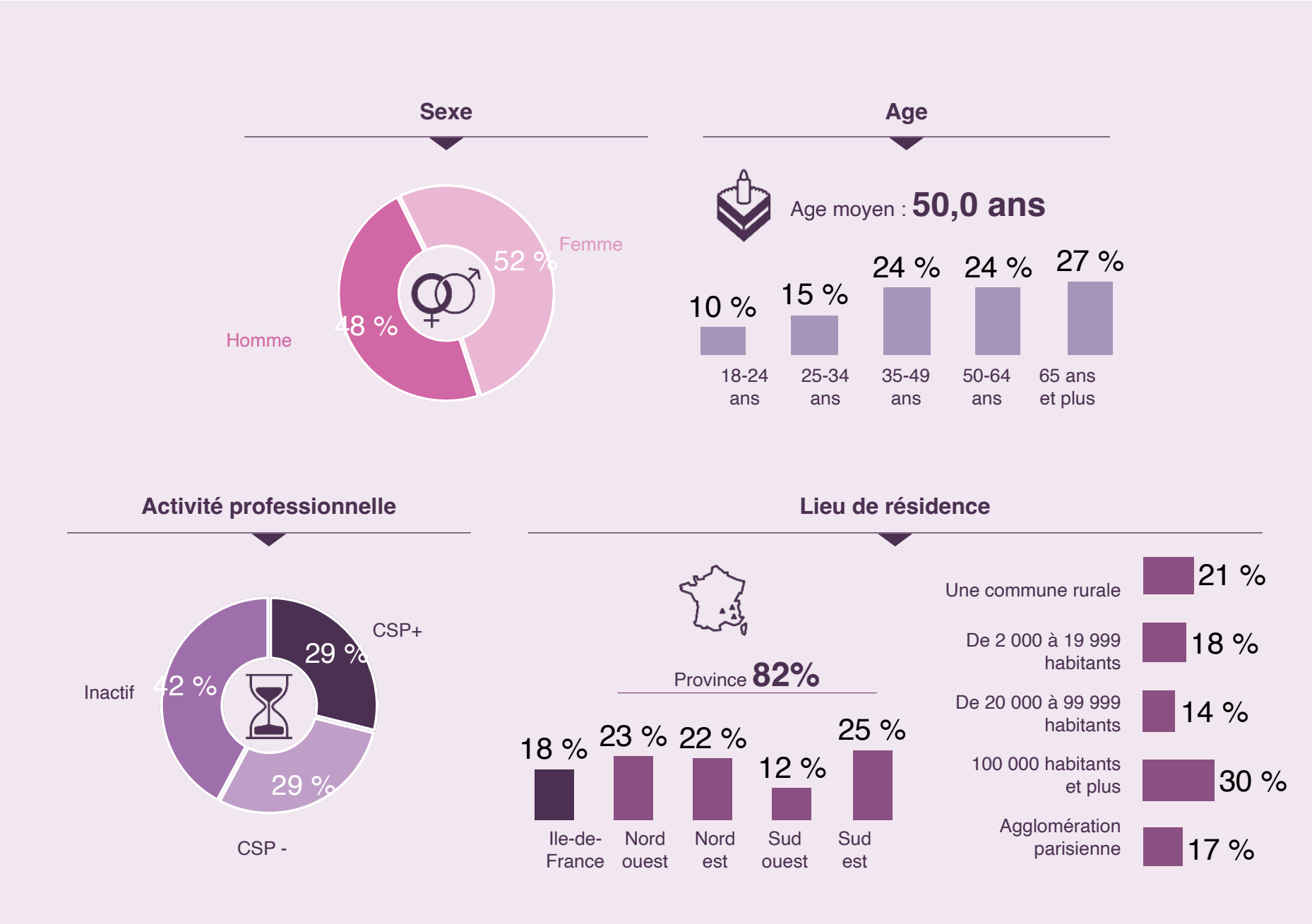
opinionway

Credits : adobe stock

Le profil de l'échantillon

Population française
âgée de 18 ans et plus.

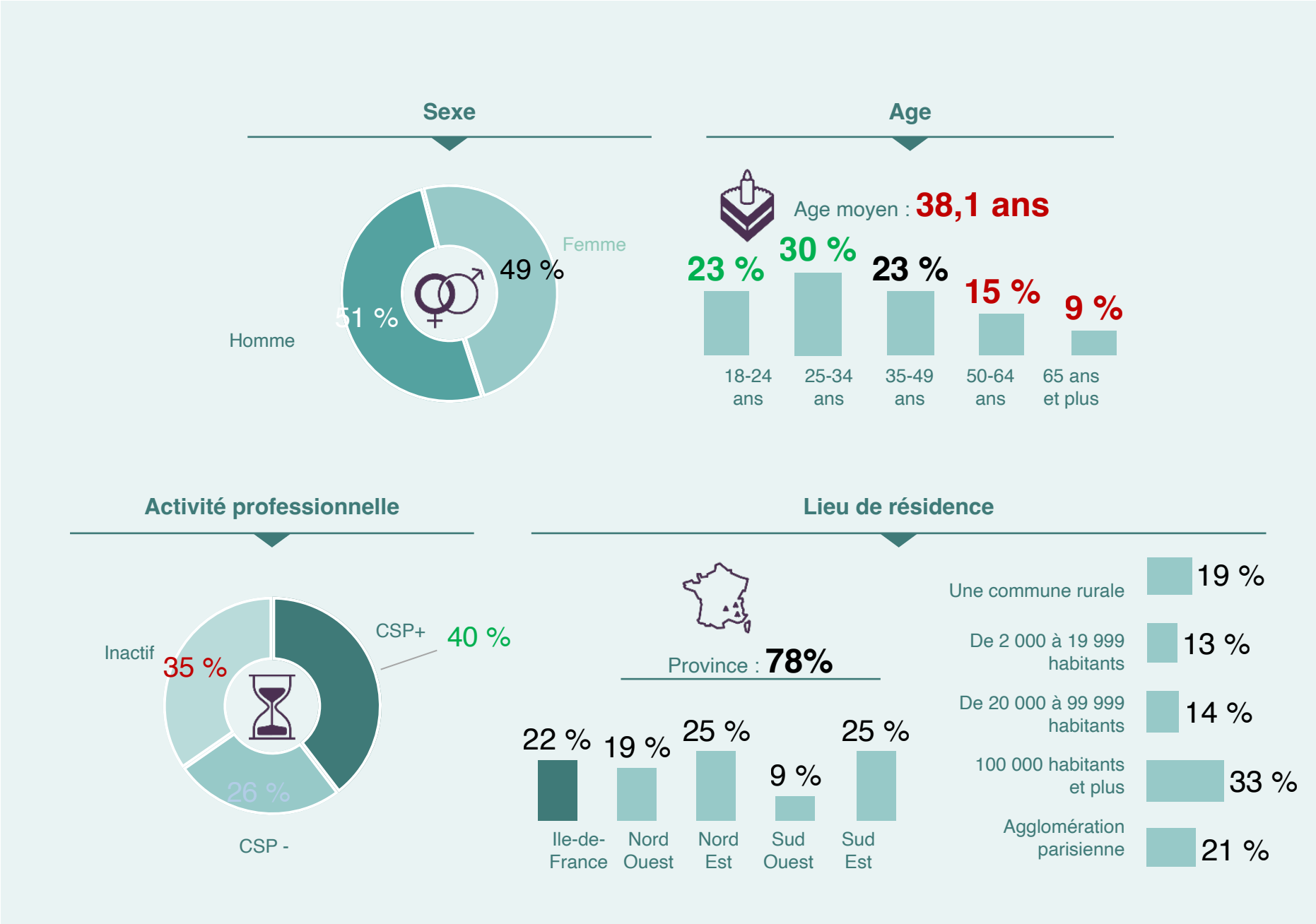
Base = 1 056



Le profil des répondants ayant déjà utilisé ChatGPT pour les **aider à cuisiner, planifier un repas ou organiser un dîner**

Une cible plutôt jeune (25-34 ans) et active.

Base = 233





Les résultats

opinionway

Crédits : adobe stock



Si l'année 2025 marque un recul de fréquentation de restaurants, mais également des livraisons & commandes de repas, **les Français déclarent recevoir davantage à leur domicile pour des dîners entre amis**. Un recentrage lié à un contexte à la fois budgétaire et d'évolution sociétale.



1 056
personnes

Q1. Depuis ce début d'année 2025, avez-vous tendance à :



Cuisiner / **recevoir à la maison**

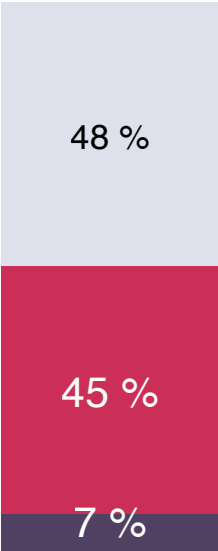
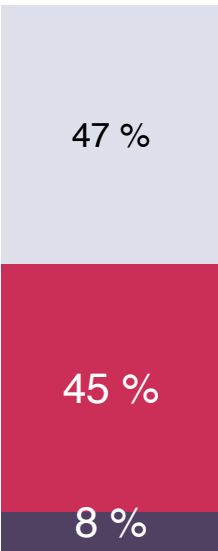
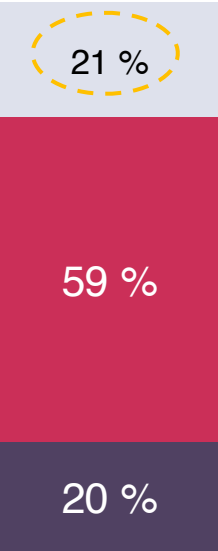


Sortir au **restaurant**



Commander à **emporter / livraison**

- Plus souvent qu'avant ●
- Aussi souvent qu'avant ●
- Moins souvent qu'avant ●





Cette envie de cuisiner davantage ou de recevoir chez soi s’observe surtout chez les 18-34 ans... et elle est également plus marquée chez ceux qui utilisent ChatGPT pour les accompagner en cuisine.



1 056
personnes

Q1. Depuis ce début d’année 2025, avez-vous tendance à :

		TOTAL	SEXE		ÂGE					CATÉGORIE SOCIO-PROFESSIONNELLE			UTILISATION DE CHATGPT DANS LA CUISINE
			Homme	Femme	18-24 ans	25-34 ans	35-49 ans	50-64 ans	65 ans et +	CSP +	CSP -	Inactifs	ST Oui (Régulièrement + Occasionnellement)
		1 056	526	530	110	146	169	323	308	336	297	423	233
Cuisiner / Recevoir à la maison	Plus souvent qu’avant	20%	17%	23%	34%	32%	16%	17%	15%	20%	18%	22%	36%
	Aussi souvent qu’avant	59%	64%	54%	54%	51%	62%	64%	58%	64%	58%	56%	50%
	Moins souvent qu’avant	21%	19%	23%	12%	17%	22%	19%	27%	16%	24%	23%	14%
Sortir au restaurant	Plus souvent qu’avant	8%	9%	7%	12%	15%	6%	5%	6%	11%	6%	7%	16%
	Aussi souvent qu’avant	45%	52%	39%	46%	43%	45%	43%	48%	50%	40%	46%	47%
	Moins souvent qu’avant	47%	39%	54%	42%	42%	49%	52%	46%	39%	54%	48%	37%
Commander à emporter / Livraison	Plus souvent qu’avant	7%	9%	5%	17%	14%	6%	7%	2%	7%	9%	6%	14%
	Aussi souvent qu’avant	45%	49%	41%	43%	44%	48%	42%	44%	48%	41%	44%	44%
	Moins souvent qu’avant	48%	42%	54%	40%	42%	46%	51%	54%	45%	49%	50%	42%



Différence significative par rapport au total



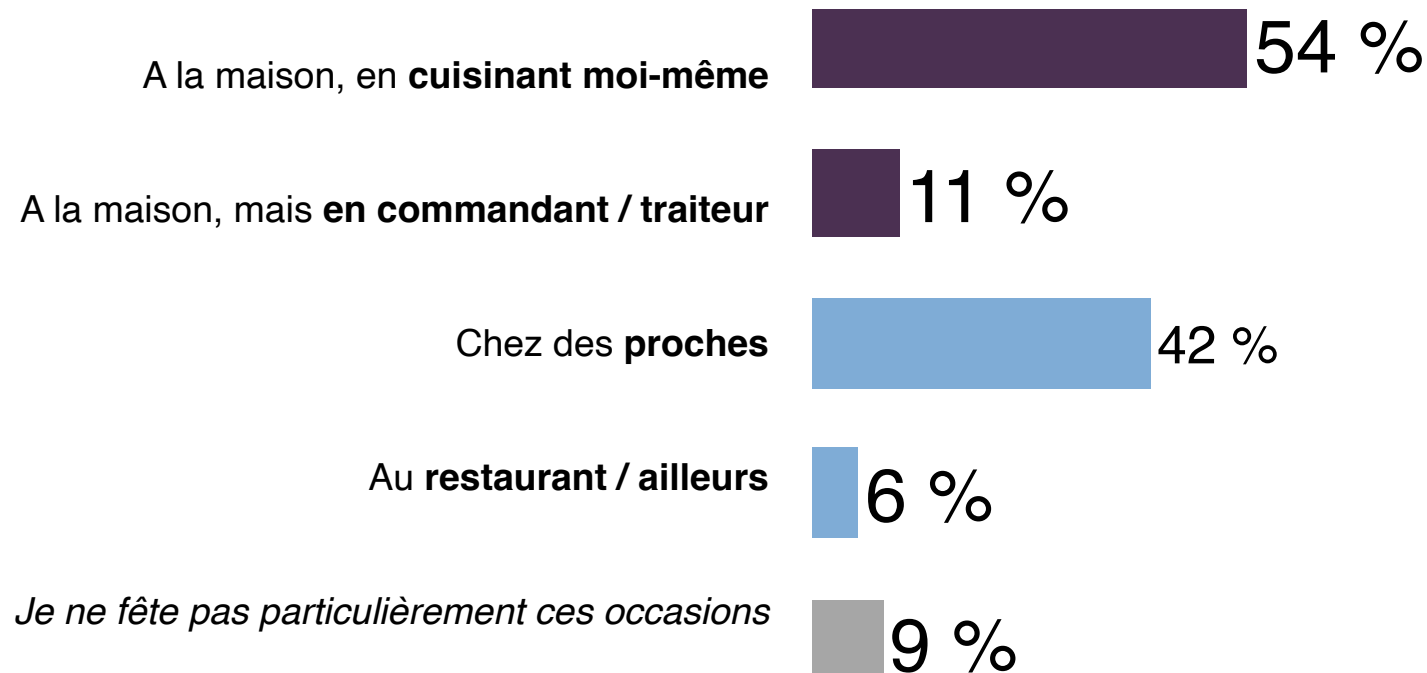
Pour les fêtes de cette fin d'année, les agapes s'organisent essentiellement chez soi ou chez des proches. Une préparation des repas de fêtes qui demande donc une certaine organisation.



1 056
personnes

Q2. Comment envisagez-vous vos repas de fêtes cette année (Noël, Nouvel An) ?

Plusieurs réponses possibles, total supérieur à 100%



61% 

des répondants envisagent
leurs repas de fêtes à la
maison

45% 

des répondants envisagent
leurs repas de fêtes à
l'extérieur

Moyenne
1,2



Les foyers avec enfants comme les couples misent davantage sur des repas de fêtes à domicile et faits maison.



1 056
personnes

Q2. Comment envisagez-vous vos repas de fête cette année (Noël, Nouvel An) ?

Plusieurs réponses possibles, total supérieur à 100%

	TOTAL	STATUT DU FOYER		SITUATION MATRIMONIALE	
		Aucun enfant	Au moins 1 enfants	En couple	Seul
	1 056	794	262	643	413
ST A la maison	61%	57%	71%	69%	50%
À la maison, en cuisinant moi-même	54%	54%	64%	62%	43%
À la maison, mais en commandant / traiteur	11%	10%	15%	12%	10%
ST A l'extérieur	45%	46%	42%	42%	50%
Chez des proches	42%	44%	38%	39%	48%
Au restaurant / ailleurs	6%	5%	8%	5%	6%
Je ne fête pas particulièrement ces occasions	9%	10%	6%	6%	13%
Nombre moyen	1,2	1,2	1,3	1,3	1,2

X% X% Différence significative par rapport au total



Chez les plus jeunes, les repas de fêtes de fin d'année se font plus souvent au domicile de leurs parents ou famille, mais nombreux sont ceux qui relèvent le défi de cuisiner chez eux.



1 056
personnes

Q2. Comment envisagez-vous vos repas de fêtes cette année (Noël, Nouvel An) ?

Plusieurs réponses possibles, total supérieur à 100%

	TOTAL	SEXE		ÂGE					CATÉGORIE SOCIO-PROFESSIONNELLE			UTILISATION DE CHATGPT DANS LA CUISINE
		Homme	Femme	18-24 ans	25-34 ans	35-49 ans	50-64 ans	65 ans et +	CSP +	CSP -	Inactifs	ST Oui (Régulièrement + Occasionnellement)
	1 056	526	530	110	146	169	323	308	336	297	423	233
ST A la maison	61%	62%	60%	58%	56%	62%	64%	61%	63%	61%	60%	66%
À la maison, en cuisinant moi-même	54%	54%	55%	46%	52%	56%	56%	56%	55%	56%	53%	55%
À la maison, mais en commandant / traiteur	11%	15%	8%	15%	14%	10%	12%	9%	13%	10%	11%	16%
ST A l'extérieur	45%	47%	43%	57%	64%	42%	40%	37%	52%	42%	42%	49%
Chez des proches	42%	45%	40%	54%	62%	38%	37%	35%	48%	39%	40%	44%
Au restaurant / ailleurs	6%	6%	5%	10%	8%	5%	4%	5%	7%	5%	5%	14%
Je ne fête pas particulièrement ces occasions	9%	8%	9%	6%	4%	9%	9%	11%	7%	8%	11%	4%
Nombre moyen	1,2	1,3	1,2	1,3	1,4	1,2	1,2	1,2	1,3	1,2	1,2	1,4

X% X%

Différence significative par rapport au total



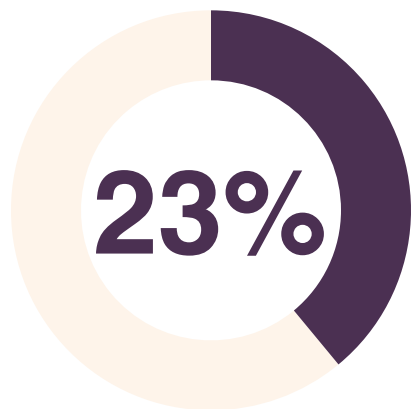
Pour préparer ces repas de fêtes, près d'un quart des Français ont déjà adopté ChatGPT pour leur venir en aide dans la préparation de ces repas. Un usage qui s'inscrit à la fois dans la découverte de nouvelles idées et dans un souci d'efficacité.

Q3. Avez-vous déjà utilisé ChatGPT pour vous aider à cuisiner, planifier un repas ou organiser un dîner ?

Q4. Selon vous, ChatGPT en cuisine permet surtout de... (Plusieurs réponses possibles, total supérieur à 100%)



1 056
personnes



Ont déjà utilisé ChatGPT
dans le cadre de la cuisine

Découvrir de **nouvelles recettes**



Gagner du **temps**



Oser des **plats** plus créatifs



Mieux **planifier** ses repas



Dépenser **moins**



Réduire le **stress**



Nombre moyen
d'utilisations possibles



Un usage particulièrement développé chez les jeunes, notamment pour planifier leurs repas et réduire le stress. Les utilisateurs d'IA en cuisine soulignent ses bénéfices en matière d'organisation et d'économies.



1 056
personnes

Q3. Avez-vous déjà utilisé ChatGPT pour vous aider à cuisiner, planifier un repas ou organiser un dîner ?

Q4. Selon vous, ChatGPT en cuisine permet surtout de... (Plusieurs réponses possibles, total supérieur à 100%)

	TOTAL	SEXE		ÂGE						CATÉGORIE SOCIO-PROFESSIONNELLE			UTILISATION DE CHATGPT DANS LA CUISINE
		Homme	Femme	18-24 ans	25-34 ans	35-49 ans	50-64 ans	65 ans et +	CSP +	CSP -	Inactifs	ST Oui (Régulièrement + Occasionnellement)	
	1 056	526	530	110	146	169	323	308	336	297	423	233	
ST Oui	23%	62%	60%	52%	47%	22%	14%	8%	32%	20%	19%		
Régulièrement	9%	10%	8%	22%	25%	8%	3%	1%	13%	7%	7%		
Occasionnellement	14%	15%	14%	30%	22%	14%	11%	7%	19%	13%	12%		
Non, jamais	77%	75%	78%	48%	53%	78%	86%	92%	64%	80%	81%		
BENEFICES PERCUS DE CHATGPT EN CUISINE													
Découvrir de nouvelles recettes	61%	61%	61%	59%	54%	62%	61%	64%	61%	58%	63%	50%	
Gagner du temps	37%	36%	38%	39%	42%	42%	37%	28%	40%	44%	30%	45%	
Oser des plats plus créatifs	28%	28%	28%	32%	21%	31%	31%	26%	29%	26%	29%	29%	
Mieux planifier ses repas	24%	24%	25%	36%	29%	31%	22%	14%	29%	27%	20%	33%	
Dépenser moins	12%	12%	12%	14%	17%	7%	12%	12%	11%	11%	13%	20%	
Réduire le stress	11%	10%	11%	8%	22%	9%	8%	0%	11%	14%	9%	15%	
Nombre moyen d'utilisation possible perçue	1,7	1,7	1,7	1,9	1,9	1,8	1,7	1,5	Différence significative par rapport au total			1,9	



Dans la même logique, les foyers avec enfants s'appuient eux aussi davantage sur ChatGPT, qu'ils perçoivent avant tout comme un allié pour organiser les repas au quotidien.

Q3. Avez-vous déjà utilisé ChatGPT pour vous aider à cuisiner, planifier un repas ou organiser un dîner ?

Q4. Selon vous, ChatGPT en cuisine permet surtout de... (Plusieurs réponses possibles, total supérieur à 100%)



1 056
personnes

	TOTAL	STATUT DU FOYER		SITUATION MATRIMONIALE	
		Aucun enfant	Au moins 1 enfant	En couple	Seul
	1 056	794	262	643	413
ST Oui	23%	19%	33%	21%	26%
Régulièrement	9%	6%	15%	8%	10%
Occasionnellement	14%	13%	18%	13%	16%
Non, jamais	77%	81%	67%	79%	74%
BENEFICES PERCUS DE CHATGPT EN CUISINE					
Découvrir de nouvelles recettes	61%	62%	58%	61%	60%
Gagner du temps	37%	36%	40%	36%	38%
Oser des plats plus créatifs	28%	28%	29%	29%	27%
Mieux planifier ses repas	24%	22%	32%	24%	24%
Dépenser moins	12%	12%	13%	10%	14%
Réduire le stress	11%	9%	14%	11%	10%
Nombre moyen d'utilisation possible perçue	1,7	1,7	1,9	1,7	1,8

X% X%

Différence significative par rapport au total

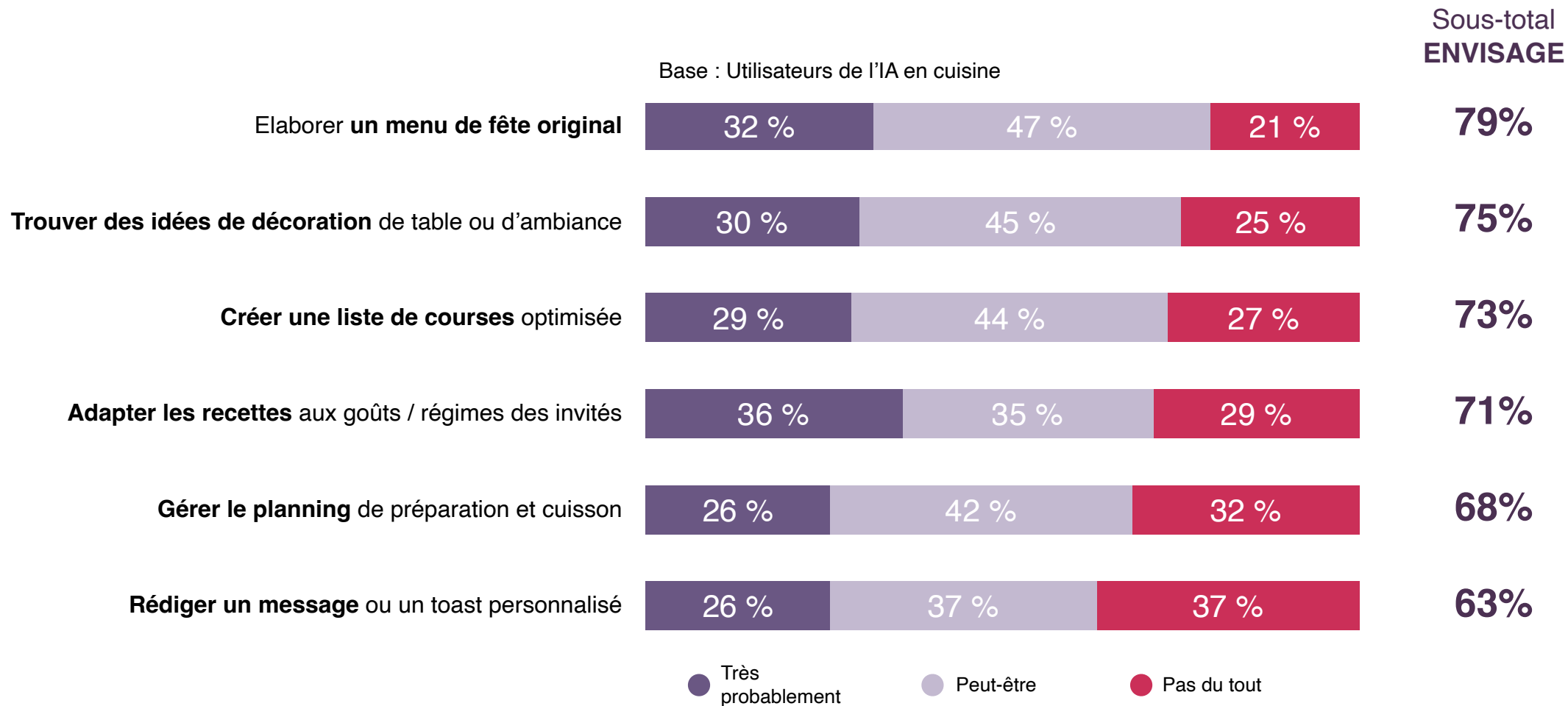


Pour les fêtes, plus de 7 utilisateurs de l'IA en cuisine sur 10 envisagent de faire de ChatGPT leur partenaire créatif et logistique : menus originaux, idées déco, recettes personnalisées ou listes de courses optimisées. Les usages plus périphériques — gestion de planning ou messages personnalisés — restent en retrait.



233
personnes

Q5. Dans quelle mesure envisagez-vous (ou pourriez-vous envisager) d'utiliser ChatGPT pour vous aider lors des réveillons de Noël et/ou du Nouvel an dans chacune des tâches suivantes ?



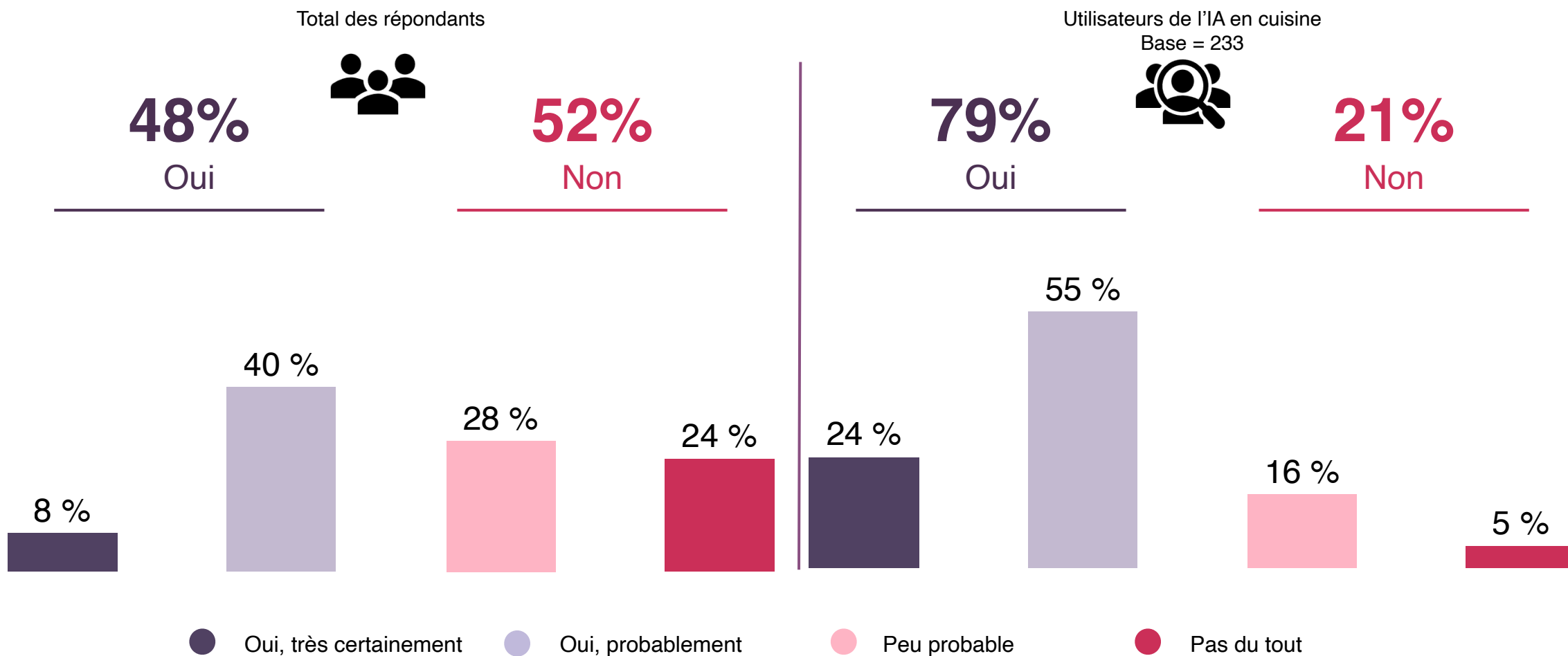


Si les Français restent partagés sur l'idée que ChatGPT puisse un jour remplacer le livre de recettes, les utilisateurs de l'IA en cuisine, eux, y voient déjà une véritable promesse d'avenir.



1 056
personnes

Q6. Diriez-vous que ChatGPT va devenir un outil de cuisine courant, au même titre qu'un livre de recettes ou un robot de cuisine ?





Jeunes adultes et foyers avec enfants se distinguent par leur enthousiasme, tous deux plus convaincus que ChatGPT s'imposera demain comme un véritable outil culinaire. À l'inverse, les publics plus âgés et les inactifs demeurent sceptiques.



1 056
personnes

Q6. Diriez-vous que ChatGPT va devenir un outil de cuisine courant, au même titre qu'un livre de recettes ou un robot de cuisine ?

	TOTAL	SEXE		ÂGE					CATÉGORIE SOCIO-PROFESSIONNELLE			STATUT DU FOYER	
		Homme	Femme	18-24 ans	25-34 ans	35-49 ans	50-64 ans	65 ans et +	CSP +	CSP -	Inactifs	Aucun enfant	Au moins 1 enfant
	1 056	526	530	110	146	169	323	308	336	297	423	794	262
SOUS TOTAL OUI	48%	50%	46%	60%	59%	49%	51%	33%	53%	51%	42%	45%	55%
Oui, très certainement	8%	9%	8%	12%	16%	9%	7%	3%	10%	9%	7%	6%	15%
Oui, probablement	40%	41%	38%	48%	43%	40%	44%	30%	43%	42%	35%	39%	40%
SOUS TOTAL NON	52%	50%	54%	40%	41%	51%	49%	67%	47%	49%	58%	55%	45%
Peu probable	28%	26%	30%	22%	23%	32%	24%	33%	28%	26%	29%	29%	27%
Pas du tout	24%	24%	24%	18%	18%	19%	25%	34%	20%	23%	29%	26%	18%

X% X%

Différence significative par rapport au total



opinionway

Credits : seven-wright

La synthèse

” Ce qu’il faut retenir

En 2025, le foyer redevient le cœur battant de la cuisine française

Dans un contexte où les sorties au restaurant comme les livraisons reculent, les Français réinvestissent leurs cuisines et leurs salles à manger. Ils reçoivent davantage, cuisinent plus volontiers, et les 18-34 ans se distinguent même comme les moteurs de ce retour au fait-maison. Une dynamique amplifiée chez ceux qui utilisent déjà ChatGPT pour les accompagner dans leurs repas du quotidien.

À l’approche des fêtes, cette tendance s’ancre encore davantage

Noël et Nouvel An se fêteront majoritairement à la maison : 6 Français sur 10 prévoient un réveillon dans leur foyer, autour de repas majoritairement préparés par leurs soins. Familles et couples restent les ambassadeurs du “fait maison”, tandis que les plus jeunes se distinguent en privilégiant plus souvent des réveillons organisés chez des proches.

Et dans ces cuisines en pleine effervescence, l’IA fait une percée remarquée

Près d’un quart des Français a déjà sollicité ChatGPT pour l’aider à cuisiner, organiser un dîner ou planifier un menu.

Au-delà de la simple recette, l’outil est également perçu comme un gain de temps ou encore un booster d’idées, et même un antidote au stress pour ses utilisateurs les plus réguliers. Jeunes adultes et foyers avec enfants en font déjà un réflexe, preuve d’un usage en voie de banalisation.

Pour les réveillons à venir, ChatGPT s’invite en coulisses

Menus originaux, idées déco, recettes adaptées aux goûts et contraintes des invités, listes de courses optimisées... Plus de 7 utilisateurs sur 10 envisagent de faire appel à l’IA pour préparer des fêtes plus créatives et mieux organisées. Les usages plus périphériques restent secondaires, mais le réflexe “assistant culinaire” s’installe clairement chez les habitués.

L’avenir, lui, divise encore... mais pas tout le monde

Si les Français restent globalement partagés sur l’idée que ChatGPT puisse devenir un outil aussi courant qu’un livre de recettes ou un robot de cuisine, les utilisateurs actuels ont déjà tranché : près de 80% y voient un compagnon culinaire de demain. Jeunes générations et familles se montrent les plus enthousiastes, là où les publics plus âgés demeurent plus réservés.

Un constat s’impose : en 2025, cuisiner reste un plaisir profondément ancré... et ChatGPT commence, doucement mais sûrement, à trouver sa place dans cette nouvelle convivialité à la française.

opinionway

PARIS • BORDEAUX • VARSOVIE • CASABLANCA • ABIDJAN

Fondé en 2000 sur cette idée radicalement innovante pour l'époque, OpinionWay a été précurseur dans le renouvellement des pratiques de la profession des études marketing et d'opinion.

Forte d'une croissance continue depuis sa création, l'entreprise n'a eu de cesse de s'ouvrir vers de nouveaux horizons pour mieux adresser toutes les problématiques marketing et sociétales, en intégrant à ses méthodologies le Social Média Intelligence, l'exploitation de la smart data, les dynamiques créatives de co-construction, les approches communautaires et le storytelling.

Aujourd'hui OpinionWay poursuit sa dynamique de croissance en s'implantant géographiquement sur des zones à fort potentiel que sont l'Europe de l'Est et l'Afrique.

C'est la mission qui anime les collaborateurs d'OpinionWay et qui fonde la relation qu'ils tissent avec leurs clients.

Le plaisir ressenti à apporter les réponses aux questions qu'ils se posent, à réduire l'incertitude sur les décisions à prendre, à tracker les insights pertinents et à co-construire les solutions d'avenir, nourrit tous les projets sur lesquels ils interviennent.

Cet enthousiasme associé à un véritable goût pour l'innovation et la transmission expliquent que nos clients expriment une haute satisfaction après chaque collaboration - 8,9/10, et un fort taux de recommandation – 3,88/4.

Le plaisir, l'engagement et la stimulation intellectuelle sont les trois mantras de nos interventions.

Restons *connectés* !



Recevez chaque semaine nos derniers résultats d'études dans votre boîte mail en vous abonnant à notre newsletter !

Je m'abonne

Vos contacts OpinionWay

Manon LOUET

Cheffe de Projet

Tel. +33 1 81 81 83 00
mlouet@opinion-way.com

Meriadec Blegent

Directeur général

Tel. +33 1 81 81 83 00
mblegent@opinion-way.com

Vanessa CAUPENNE

Chargée d'études

vcaupenne@opinion-way.com

ESOMAR²⁵
Corporate

