



La thématique du Restaurant revient régulièrement dans les forums. Ce sujet mérite d'être étudié et de proposer des réponses adaptées.

Le contenu de ce document est fondé sur les résultats des 1036 répondants de ma seconde enquête ouverte en 2025. Il n'a pas de valeur scientifique. Ce sont des témoignages.

Ces sondages restent ouverts.
Vous pouvez toujours y participer!

Dernière mise à jour : 06/09/2026

Liens vers les deux enquêtes :

- 1** [Enquête 1](#)
- 2** [Enquête 2](#)

Sommaire

[Les difficultés exprimées](#)

[La place réelle des restaurants](#)

[Verbatim des peurs](#)

[Les obstacles concrets](#)

[Perte de plaisir et deuil social](#)

[Les attentes concrètes et réalistes](#)

[Où la table pèse le plus ?](#)

[Disparité par pays et régions françaises](#)



Les difficultés exprimées



- Les 3 premières difficultés :
- le rapport à l'alimentation et manger en société
 - le psychologique / moral
 - l'image du corps.

Nuance essentielle : le restaurant est LA face visible de la difficulté n°1.

Dit autrement, le restaurant EST la difficulté n°1, vécue dans sa scène la plus concrète.

Rang	Difficulté	% (n = 721)
1	Rapport à l'alimentation / manger en société (repas, restaurant, alcool, invitations)	23,70%
2	Charge psychologique / moral / émotionnel	14,80%
3	Image du corps / peau / esthétique	12,80%
—	(« Rien de difficile »)	13,00%
4	Regard des autres / jugement / se justifier	10,00%
5	Relations / couple / entourage	6,80%
6	Reprise de poids / peur de l'échec	6,50%



La place réelle des restaurants



Le restaurant n'est pas la première difficulté exprimée, mais c'est ce qui revient le plus souvent sur la thématique « manger en société ».

Il cristallise, en une scène, tout ce qui change après l'opération.

Thème de difficulté	% des répondants
Rapport à la nourriture / repas en société (large)	19,0%
Charge psychologique / moral	13,0%
Image du corps / peau	12,5%
dont RESTAURANT (mention stricte)	4,9%
« Rien de difficile »	7,6%

Les enquêtes ne comportent **AUCUNE** question dédiée au restaurant. 39 personnes évoquent le restaurant, Ces chiffres sont donc des **BORNES BASSES**. Quelqu'un qui vit mal le restaurant mais ne l'a pas écrit n'est pas compté. Le phénomène réel est nécessairement plus large que les pourcentages affichés.

Presque toutes les mentions (35 sur 39) apparaissent dans le champ des « choses difficiles » — le restaurant est donc vécu comme une DIFFICULTÉ, pas comme une surprise ou une peur isolée.

Le facteur **DÉCISIF** est le statut opératoire. Les non-opérés n'en parlent jamais. Elle est la plus vive juste après l'opération (primo < 2 ans : 4,6 %) et chez les multi-opérés (5,8 %), puis s'atténue au-delà de 2 ans (retour à la moyenne).



Verbatim des peurs



La peur n'est pas celle de l'acte médical, mais d'un DEUIL social anticipé.

Perdre le restaurant, c'est perdre un lieu de lien.

- *«Aller au restaurant m'effraie.»*
- *«De ne plus avoir la même vie : ne plus pouvoir sortir, aller aux restaurants, manger comme avant.»*
- *«Perdre ma vie sociale : inviter, être invitée, sortir au restaurant.»*
- *«Ne plus pouvoir aller au resto.»*

Paroles des personnes qui ont répondu aux enquêtes



Les obstacles concrets



Les obstacles concrets, une fois à table exprimés par les opérés,

Frein concret	Part des mentions restaurant
Portions / quantités (ne pas finir, doggy bag, demi-portion)	28%
Regard des autres / devoir se justifier	26%
Alcool & boissons (vin, café, verre)	23%
Rythme : devoir manger lentement / fractionné	23%
Appréhension / « éprouvant »	21%
Aliments devenus intolérés / dégoût	10%

Verbatim

« Impossibilité d'avoir des portions réduites au restaurant. »

« Ne pas finir mon plat ; on me demande si cela ne me convenait pas... désormais je demande un doggy bag. »

« Ne plus pouvoir prendre de vin ou de café en mangeant, surtout au restaurant ou en événement. »

« Manger en fractionné, en mini-quantité, et le regard des autres. »



Perte de plaisir et deuil social



La difficulté n'est pas d'abord
physique (petites quantités) mais
RELATIONNELLE

— le décalage visible avec les autres
convives, et la charge de devoir
s'expliquer.

- « *Le côté social de l'alimentation n'a plus vraiment de plaisir pour moi, je n'ai plus envie d'aller manger au resto avec des amis. »*
- « *Le restaurant est éprouvant : devoir toujours expliquer pourquoi on ne finit pas, ou qu'on mange peu. »*
- « *Au restaurant, ne pas finir son assiette... pas parce que ce n'est pas bon, mais parce que ton estomac dit stop. Le regard des autres, dans ce moment, peut être gênant. »*
- « *Des aliments que j'adorais sont devenus infects : je ne peux manger qu'une demi-entrée au restaurant. »*

Paroles des personnes qui ont répondu aux enquêtes



Les attentes concrètes et réalistes



Les attentes exprimées sont peu nombreuses mais convergentes et très opérationnelles :

- 1 / une CARTE reconnue (droit à la demi-portion / doggy bag),
- 2/ des restaurants SENSIBILISÉS,
- 3 / des occasions COLLECTIVES entre pairs pour re-sociabiliser le repas dehors.

Attente exprimée	Mentions
Menus / portions adaptés (quantité, protéines, demi-portions)	10%
Carte / attestation « petit estomac » présentée au restaurant	10%
Lieux / communauté dédiés (brunchs, restaurants « friendly »)	5%

Verbatim

- « Accessibilité à des menus adaptés en termes de quantité et de protéines dans les restaurants. »
- « Je sais que maintenant une carte est donnée après chaque intervention [pour expliquer les petites portions], mais à l'époque je n'en ai pas bénéficié. »
- « Un brunch du mois dans un restaurant bébé estomac friendly... se retrouver pour discuter. »
- « Même avec la carte, le restaurant n'accepte pas de faire des compromis. »



Où la table pèse le plus ?



C'est le registre AMICAL (et non familial) qui est le plus cité.

La famille connaît la situation, les amis et surtout les collègues obligent à se ré-expliquer.

Le contexte professionnel est proche du 2e rang : le repas de midi au travail est un point de friction récurrent et peu anticipé.

Contexte cité	Répondants	% total
Amical (amis, apéro, Diner-souper entre amis)	49	4,70%
Professionnel (travail, collègues, repas de midi)	44	4,20%
Familial (famille, fêtes, Noël, mariage)	20	1,90%

Verbatim

« Repas de midi au travail compliqués. » ·

« Les repas avec les collègues de travail. »

« Le fractionnement des repas pendant la journée de travail. »

« On ne veut pas expliquer à tout le monde pourquoi on mange moins... même au restaurant, avec la carte, ils n'acceptent pas de compromis.



Disparité par pays et régions françaises



Si la France cite le restaurant un peu plus souvent, l'écart France/Québec est faible. Cela pourrait tenir probablement autant à la culture du repas (place du vin en France, du souper convivial au Québec) qu'à un vécu différent. Ce peut être aussi une interprétation erronée. Données insuffisantes pour les autres pays.

En France, deux régions se détachent nettement : Île-de-France et Hauts-de-France, où le vécu du repas en société est le plus problématique. L'Île-de-France concentre restauration hors domicile et repas professionnels ; les Hauts-de-France ont une forte culture des repas conviviaux. Ce sont des hypothèses à confirmer.

Pays	Mention restaurant (tous champs)	Thème repas social (champ difficultés)
France (624)	4,00%	6,90%
Québec / Canada (341)	3,20%	5,10%

Région (champ difficultés)	n	Thème repas social
Île-de-France	23	21,70%
Hauts-de-France	23	21,70%
Grand Est	27	7,40%
Occitanie	44	4,50%
Pays de la Loire	33	3,00%
Auvergne-Rhône-Alpes	48	2,10%
PACA	29	0,00%



... A suivre ...

[Contact : sondagebaria@sfr.fr](mailto:sondagebaria@sfr.fr)