

Une cantine du midi *sur l'île de Nantes*?

Y a-t-il la place pour une cantine de plus, et à quel prix? Le premier avis, en douze pages, avant de signer un bail.



● LA RÉPONSE COURTE

L'idée mérite d'aller *plus loin*

PREMIER AVIS

Oui : l'île gagne des restaurants depuis dix ans et ils y tiennent. Une formule complète autour de 15 € y a sa place, à trois conditions.

81 restaurants traditionnels dans le 44200, contre 47 en 2016 (+72%)	97% des restaurants ouverts de 2019 à 2022 encore là trois ans après (33 établissements)	12 à 16 € la formule midi chez les concurrents directs relevés	≈ 100 clients par midi pour un loyer de 2 800 €, au prix des annonces relevées sur l'île (page 8)
--	--	--	---

LES TROIS CONDITIONS

- 1 Viser les rues de bureaux, pas le bord de Loire**
La clientèle visée travaille au Quartier de la création et à Prairie-au-Duc : plus de 3 000 emplois de la filière créative et 7 500 étudiants selon l'aménageur, et de nouveaux bureaux livrés fin 2026. C'est là que la file se forme à midi chez le concurrent le plus proche du concept.
- 2 Une formule complète entre 14 et 16 €**
C'est le prix des concurrents directs (15,90 € la formule plat du jour, boisson et dessert chez le plus proche), et il reste sous le prix moyen du plat du jour en France, 17,08 € en 2026. Au-dessus, on entre en concurrence avec les bistrotts ; en dessous, avec le food hall et l'emporter.
- 3 Un plan qui tient sans le CHU**
Le nouvel hôpital apportera une clientèle considérable, mais son ouverture a déjà glissé de fin 2027 à l'été 2028 au plus tôt. Le chiffre d'affaires doit tenir avec la demande d'aujourd'hui ; le CHU est un bonus, pas une hypothèse de départ.

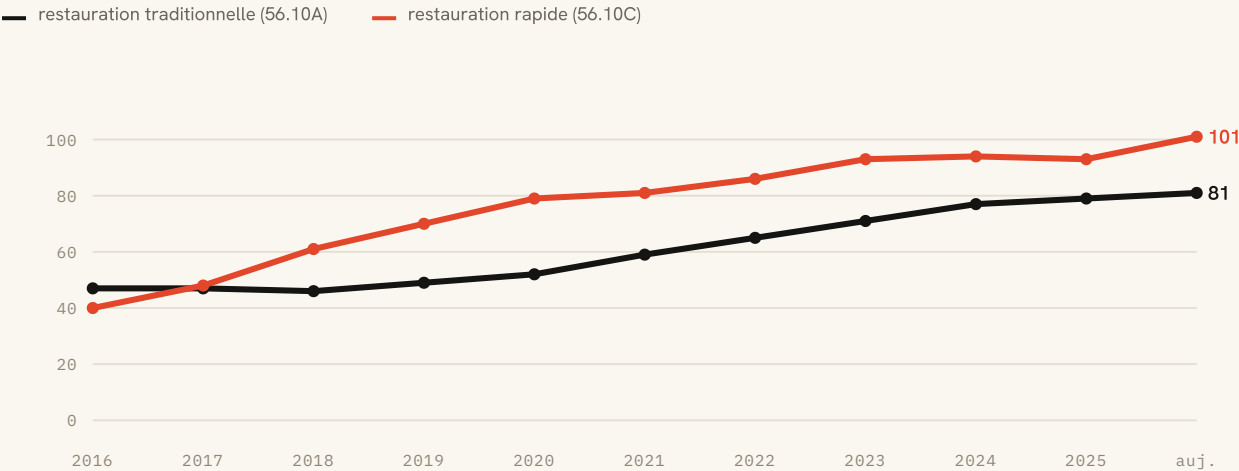
Sources : registre SIRENE (relevés du 8 et du 13/10/2026) ; Samoa ; Nantes Métropole ; Le Journal des Entreprises, 07/05/2026 ; Observatoire Fiducial de la restauration 2026. Détail en dernière page.

● LE MARCHÉ EN CHIFFRES

L'île se remplit, *Nantes non*

Depuis 2016, le code postal 44200 (île de Nantes et Nantes Sud) a gagné 34 restaurants traditionnels pendant que Nantes dans son ensemble en perdait 30. La restauration rapide y a plus que doublé.

ÉTABLISSEMENTS OUVERTS AU 1ER JANVIER, PUIS AUJOURD'HUI · CODE POSTAL 44200



LE 44200 COMPARÉ À TOUTE LA VILLE

	TRADITIONNELLE · 44200	· NANTES	RAPIDE · 44200	· NANTES
Établissements ouverts aujourd'hui	81	622	101	718
Évolution depuis le 1er janvier 2016	+72%	-5%	+152%	+79%
Ouvertures sur 12 mois	6	31	11	82
Fermetures sur 12 mois	6	43	9	84
Encore ouverts 3 ans après (ouverts 2019-2022)	97% (33)	88% (234)	83% (52)	75% (387)

À RETENIR

Le quartier attire et il retient : sur douze mois, autant d'ouvertures que de fermetures, et presque tous les restaurants traditionnels ouverts entre 2019 et 2022 sont toujours là. Le risque est moins la saturation que le choix de l'emplacement et du prix.

Source : registre SIRENE via l'API recherche-entreprises, codes 56.10A (restauration traditionnelle, relevé du 08/10/2026) et 56.10C (restauration de type rapide, relevé du 13/10/2026), établissements de la commune de Nantes dont le code postal est 44200. Ordres de grandeur : un rachat ou un déménagement compte comme une fermeture, et certaines fermetures sont déclarées avec retard. Survie calculée sur de petits effectifs dans le 44200 (entre parenthèses).

● LA DEMANDE

Qui déjeune sur l'île, *et qui arrive*

Aucune source publique ne donne aujourd'hui le nombre exact de salariés de l'île. Les repères disponibles décrivent un quartier en pleine croissance, avec un grand équipement dont la date recule.

3 000+

emplois de la filière culturelle et créative (Samoa)

7 500

étudiants sur l'ensemble de l'île (Samoa)

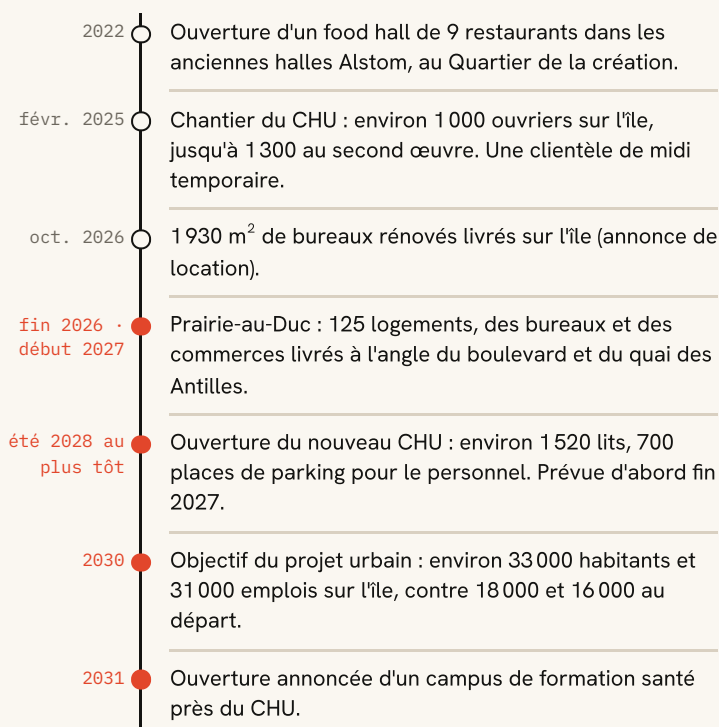
16 000 → 31 000

emplois visés en 2030 par le projet urbain (CCI)

≈ 1 520

lits au futur CHU (Nantes Métropole)

CE QUI CHANGE LA DEMANDE



LE SIGNAL DU TERRAIN

Le concurrent le plus proche du concept, un comptoir de bowls ouvert en semaine de 8 h à 14 h 30, propose la commande à l'avance pour éviter la file de midi. Un guide note que cette file se forme vite avec les salariés de l'île.

LE CHU, AVEC PRUDENCE

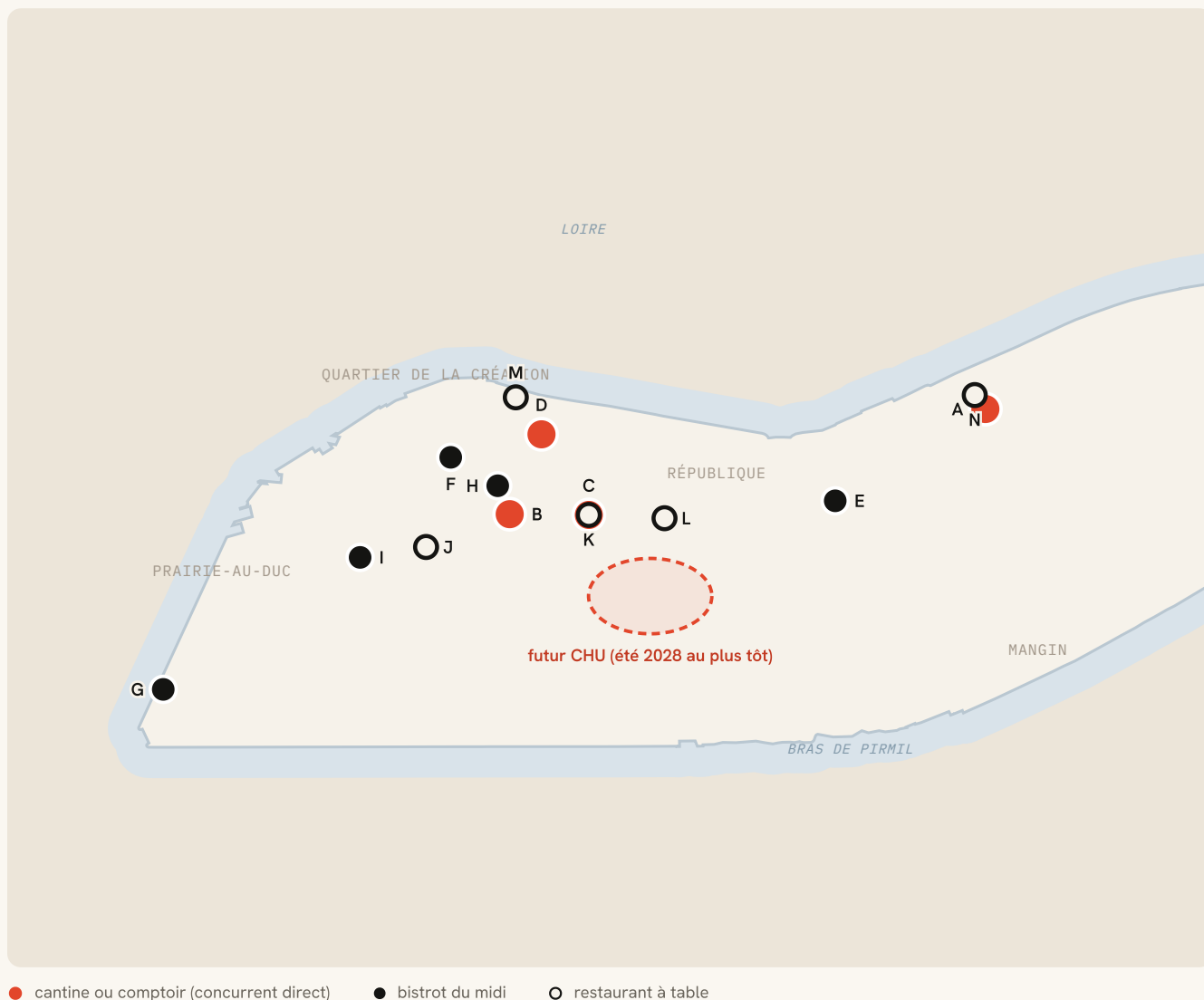
Le CHU de Nantes compte 13 000 collaborateurs sur tous ses sites ; la part qui travaillera sur l'île n'est pas publiée. Le chiffre de 7 500 emplois qui circule vient d'un promoteur immobilier, pas du CHU. Après la défaillance d'un sous-traitant des façades, l'ouverture est annoncée à l'été 2028 au plus tôt.

Sources : Samoa (pôle économique) ; CCI Nantes Saint-Nazaire (grands projets) ; Nantes Métropole, 03/02/2025 et infographie du 31/07/2025 ; Le Journal des Entreprises, 07/05/2026 ; annonce bureauxlocaux.com ; guide tablejourney (Île de Nantes).

● LA CARTE

Les 14 établissements *retenus*

Douze des quatorze établissements sont groupés à l'ouest et au centre de l'île, entre Prairie-au-Duc, le Quartier de la création et la place de la République. La cantine de l'école hôtelière, concurrent le plus direct, est à part, au nord-est. Aucun établissement du relevé n'est à Beaulieu, à l'est.



Positions : adresses publiées, géocodées avec la Base Adresse Nationale. Contour de l'île : OpenStreetMap (© contributeurs OpenStreetMap, licence ODbL). Zone du CHU : ancien marché d'intérêt national, au sud-ouest de l'île, figurée de façon approximative. Lettres = noms masqués dans cette version.

● QUI FAIT QUOI

Trois façons de *déjeuner sur l'île*

Quatre comptoirs et cantines visent exactement la clientèle du projet. Les bistrot du midi la partagent à un prix plus élevé ; les restaurants à table jouent surtout le soir et le week-end.

ÉTABLISSEMENT	SEGMENT	CUISINE	PRIX MIDI	HORAIRES	NOTE
Restaurant A	cantine ou comptoir	snacking et plats maison	15,90 € SITE	midi, sur place ou à emporter	nc
Restaurant B	cantine ou comptoir	bowls, cuisine saine	10 € GUIDE	lun-ven 8 h-14 h 30	3,7/5 guide
Restaurant C	cantine ou comptoir	burgers maison	12 € GUIDE	midi en semaine	nc
Restaurant D	cantine ou comptoir	food hall, 9 comptoirs	nc	mar-dim dès 11 h, soir	nc
Restaurant E	bistrot du midi	bistrot, cuisine maison	14 € GUIDE	midi seulement, fermé ven-sam	4,4/5 (131) Google
Restaurant F	bistrot du midi	bistrot	25 € SITE	mar-sam, midi et soir	4,4/5 guide
Restaurant G	bistrot du midi	brasserie	18 à 25 € MOY. CARTE	nc	nc
Restaurant H	bistrot du midi	Cuisine française moderne	25 € MOY. CARTE	nc	nc
Restaurant I	bistrot du midi	Cuisine française	25 € MOY. CARTE	nc	nc
Restaurant J	restaurant à table	Cuisine du monde	25 € MOY. CARTE	nc	9,5/10 TheFork
Restaurant K	restaurant à table	Cuisine arménienne	25 € MOY. CARTE	nc	9,8/10 (6) TheFork
Restaurant L	restaurant à table	cuisine française	30 à 39 € MOY. CARTE	nc	nc
Restaurant M	restaurant à table	bistronomie	26 à 29 € MOY. CARTE	nc	nc
Restaurant N	restaurant à table	restaurant d'application	41 € MOY. CARTE	nc	nc

À RETENIR

Le concurrent le plus direct est une cantine liée à une école hôtelière, à 15,90 € la formule complète. Le plus grand est le food hall : neuf comptoirs sous un même toit, ouvert du mardi au dimanche dès 11 h.

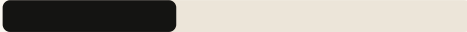
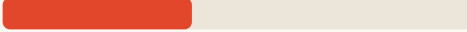
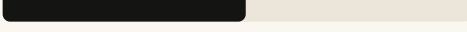
Prix midi : **SITE** affiché sur le site de l'établissement le 13/10/2026 ; **GUIDE** vu dans un guide ou un article, à confirmer ; **MOY. CARTE** prix moyen à la carte affiché par TheFork, qui n'est pas une formule. Notes : TheFork sur 10, Google sur 5, relevées dans les extraits de recherche. nc = non communiqué. Une mission réelle confirme chaque prix par téléphone ou sur place.

● LES PRIX

La formule complète se joue *entre 14 et 16 €*

Les formules affichées par les comptoirs vont de 8,90 € (sandwich et boisson) à 15,90 € (plat du jour, boisson et dessert). Un bistrot demande 25 € pour entrée, plat et dessert. Le prix moyen du plat du jour en France est de 17,08 € en 2026.

FORMULES DU MIDI RELEVÉES (EN ROUGE : VÉRIFIÉES SUR LE SITE DE L'ÉTABLISSEMENT)

Restaurant A · Sandwich + boisson		8,90 €
Restaurant B · Bowls		10 €
Restaurant A · Sandwich + boisson + dessert		10,90 €
Restaurant C · Burger du jour + dessert + boisson		12 €
Restaurant A · Pasta box + boisson + dessert		13,90 €
Restaurant E · Formule Bistrot, « à partir de »		14 €
Restaurant A · Plat du jour ou burger + boisson + dessert		15,90 €
Restaurant F · Entrée + plat + dessert		25 €

LES REPÈRES NATIONAUX

Plat du jour : **17,08 €** en moyenne en 2026 (17,28 € en 2025), selon l'Observatoire Fiducial de la restauration.
Ticket moyen 2025 selon Circana : **14,20 €** en restauration à table, **6,30 €** en restauration rapide.

CE QUE ÇA VEUT DIRE ICI

Une formule complète à 15 € est alignée sur le concurrent direct et reste sous la moyenne nationale du plat du jour. À 17-18 €, elle rejoint le prix d'un bistrot sans en avoir le service à table.

Sources : sites des établissements et guides cités page 6 ; Observatoire Fiducial de la restauration 2026 ; Circana, repris par Réussir, 05/03/2026.

● LE LOYER

Au loyer affiché sur l'île, *environ 100 clients par midi*

Le 13 octobre 2026, deux locaux de restauration sont proposés sur l'île, l'un en location, l'autre en reprise de bail, pour près de 2 800 € par mois. Pour que le loyer reste sous 10 % du chiffre d'affaires, le plafond habituel en restauration, voici le nombre de clients qu'il faut servir chaque midi.

LOCAL	LOYER MENSUEL HT	CHIFFRE D'AFFAIRES MENSUEL HT À ATTEINDRE (LOYER À 10 %)	CLIENTS PAR MIDI (LOYER À 10 %)	CLIENTS PAR MIDI (LOYER À 8 %)
Annonce A · 139 m ² , Quartier de la création, équipé restauration (hotte, extraction) loyer seul; charges non indiquées	2 780 €	27 800 €	97	121
Annonce B · 130 m ² et terrasse, restauration autorisée, extraction en place 2 487 € de loyer, 45 € de charges, 260 € de taxe foncière; reprise du bail : 100 000 € de droit au bail en plus	2 792 €	27 920 €	97	122
Un local négocié à 2 000 € repère	2 000 €	20 000 €	70	87
Un local négocié à 1 500 € repère	1 500 €	15 000 €	52	65

LE CALCUL

Clients par midi = loyer mensuel ÷ part du loyer dans le chiffre d'affaires ÷ ticket moyen hors taxes ÷ jours de service. Ticket : la formule à 15 € TTC recommandée page 7, soit 13,64 € HT avec une TVA à 10 % sur place. Service : le midi, du lundi au vendredi, soit 21 jours par mois.

SI LA SALLE SE REMPLIT MOINS

Avec un quart de clients en moins que prévu, soit 73 par midi dans le local A, le loyer pèse 13,3 % du chiffre d'affaires. Dans une salle de 50 places, 100 clients veulent dire deux services pleins, ou la moitié des repas vendus à emporter.

À RETENIR

Au prix des annonces, il faut environ 100 clients chaque midi. Un local à 2 000 € ramène l'objectif à 70. C'est le chiffre à comparer au comptage de la rue (question 1, page 11). Le prévisionnel de l'expert-comptable ajoute ensuite les salaires et les matières.

Sources : annonces BureauxLocaux n° 39973188 (Groupe Chessé) et n° 42418040 (Loire Océan Expansion), relevées le 13/10/2026; repère de 8 à 10 % : Modèles de Business Plan, « Gros loyer : est-ce encore tenable pour un restaurant? », mis à jour le 12/09/2026.

● LES TENDANCES

Ce qui change *le déjeuner* en France

Quatre tendances nationales, chiffrées et datées, qui pèsent sur un projet de cantine du midi.

01 On va moins au restaurant à table

En 2025, les visites en restauration hors domicile reculent de 0,5%, une première depuis le Covid. La restauration à table perd 4,2% de visites, la restauration rapide en gagne 0,4%. Entre 2019 et 2025, les visites ont baissé de 9%.

CIRCANA
VIA RÉUSSIR
05/03/2026

02 Le déjeuner glisse vers l'emporter et le supermarché

La part des visites hors domicile faites en magasin passe de 7,2% en 2019 à 8,8% en 2025, et les achats à emporter en grande surface progressent de 4%. Le concurrent d'une cantine, c'est aussi le rayon traiteur d'à côté.

CIRCANA
VIA RÉUSSIR
05/03/2026

03 Les titres-restaurant restent valables au supermarché

L'usage des titres-restaurant pour des produits alimentaires en grande surface est prolongé jusqu'au 31 décembre 2026, avec un plafond de 25 € par jour, et le gouvernement a annoncé vouloir le pérenniser. Accepter les titres, papier et carte, n'est pas une option pour une cantine de bureaux.

LOI DU 21/01/2025
LA FINANCE POUR TOUS
23/06/2025

04 Le plat du jour se stabilise autour de 17 €

17,08 € en 2026 contre 17,28 € en 2025 : après plusieurs années de hausse, le prix moyen du plat du jour marque une pause. La clientèle compare, et une formule complète sous ce seuil se remarque.

OBSERVATOIRE FIDUCIAL
DE LA RESTAURATION
2026

Sources détaillées en dernière page. Ces tendances sont nationales : elles ne disent rien de l'île en particulier, elles disent dans quel courant le projet s'inscrit.

● POINTS DE VIGILANCE

Ce qui peut *faire mal*

- **Le CHU peut encore glisser.** Il a déjà perdu plus de six mois après la défaillance d'un sous-traitant. Tout ce qui dépend de lui (personnel, visiteurs, campus santé en 2031) doit rester hors du chiffre d'affaires de départ.
- **Le food hall est le vrai concurrent.** Neuf comptoirs, neuf cuisines, un bar, ouvert du mardi au dimanche dès 11 h et le soir. On ne le bat pas sur le choix ; on le bat sur la rapidité, le plat maison du jour et un prix lisible.
- **La restauration à table recule.** Les Français fréquentent moins le restaurant à table (-4,2% de visites en 2025). Un format comptoir, avec de l'emporter et la commande à l'avance, suit mieux la demande qu'une salle avec service.
- **Les étudiants comptent leurs euros.** Le Crous sert un repas complet dès 3,30 € à Nantes. Les 7 500 étudiants de l'île ne viendront pas à 15 € tous les jours : une formule étudiante peut se discuter, mais le cœur de cible reste le salarié.
- **Les mois creux.** Une cantine de bureaux vit au rythme des bureaux : vacances scolaires, ponts et télétravail du vendredi pèsent sur la fréquentation. À mesurer sur place avant de fixer les volumes.
- **Des chiffres de demande incomplets.** Aucune source publique récente ne donne le nombre de salariés sur l'île aujourd'hui. Le projet doit s'appuyer sur un comptage de terrain, pas sur les objectifs 2030 du projet urbain.

À RETENIR

Le marché existe et il grandit. Les risques tiennent au calendrier du CHU, au food hall et à l'emplacement exact : trois points qu'une étude plus complète permet de chiffrer.

● LA SUITE

Les trois questions *à régler avant de signer*

1

Quelle rue, exactement ?

Entre le Quartier de la création et Prairie-au-Duc, deux rues peuvent avoir des flux de midi très différents. Comptez les passants de 12 h à 14 h devant deux ou trois locaux candidats, sur deux jours de semaine.

COMMENT : COMPTAGE SUR PLACE · 2 JOURS

2

14 € ou 16 € ?

Les deux prix se défendent. Avant de les graver sur une carte, testez la formule : une semaine de vente à emporter, ou un service traiteur pour une entreprise du quartier.

COMMENT : TEST DE VENTE · 1 SEMAINE

3

Le local permet-il de cuisiner ?

Un plat maison demande une extraction et un bail qui autorise la restauration. Les deux annonces relevées en ont une, ce qui n'est pas le cas de tous les locaux commerciaux. Lisez la destination du bail et faites vérifier l'extraction avant toute offre.

COMMENT : LECTURE DU BAIL · VISITE AVEC UN INSTALLATEUR

POUR ALLER PLUS LOIN

Dossier banque · 790 € HT

Le dossier marché à joindre à la demande de prêt : 30 établissements, jusqu'à 2 000 avis clients classés par sujet, la grille de prix, la synthèse d'une page pour votre banquier et les réponses écrites à ses questions. Livré en 7 jours ouvrés, avec deux mois de veille offerts à l'ouverture.

- Ce Premier avis : 390 € HT, 5 jours ouvrés
- Déduit du Dossier banque sous 30 jours
- Cadrage de 30 minutes gratuit
- Paiement en deux fois
- oneshotstrategie.com

● MÉTHODE ET SOURCES

Comment ce Premier avis *a été fait*

LA MÉTHODE

Le périmètre a été fixé avant tout relevé : l'île de Nantes, la restauration du midi en semaine, 15 établissements au plus. Le registre des entreprises a été lu pour toute la commune, puis filtré sur le code postal 44200. Les prix, horaires et notes ont été relevés le 13 octobre 2026 sur les sites des établissements, les plateformes de réservation et les guides, chaque fois avec leur adresse. Le contexte vient de sources publiques datées.

LES LIMITES

- Deux prix seulement sont affichés sur le site même de l'établissement ; les autres viennent de guides ou de prix moyens. Une mission réelle les confirme par téléphone ou sur place.
- Le 44200 couvre l'île et une partie de Nantes Sud : les chiffres du registre débordent un peu de l'île.
- Un établissement repéré au départ a été écarté à la vérification : son adresse est sur l'autre rive, hors de l'île.
- Le porteur de projet est fictif. Les données, elles, sont toutes réelles et datées.

SOURCES CONSULTÉES (48)

<https://www.edenred.fr/magazine/votre-quotidien/avantages-salaries/ticket-restaurant-nantes-notre-selection-de-restaurants-ou-manger-le-midi>

<https://www.lejournaldesentreprises.com/article/le-nouveau-chu-de-nantes-ouvrira-le-2028-2142526>

<https://metropole.nantes.fr/actualites/sur-l-ile-de-nantes-le-futur-hopital-prend-forme>

<https://www.lejournaldesentreprises.com/article/le-groupe-immobilier-chesse-ouvre-son-food-hall-sur-l-ile-de-nantes-2040741>

<https://trendy.letudiant.fr/lifestyle/bons-plans-5-restaurants-pas-chers-et-bons-ou-manger-a-nantes-21151.html>

<https://www.thefork.fr/restaurants/nantes-c375898/pas-chers-t2372>

https://www.tripadvisor.fr/RestaurantsNear-g187198-d1860780-oa60-Les_Machines_De_L_ile_Nantes_Loire_Atlantique_Pays_de_la_Loire.html

<https://tablejourney.com/neighborhood/nantes/ile-de-nantes/>

<https://english.univ-nantes.fr/student-life/life-on-campus/international-students-university-restaurants>

<https://metropole.nantes.fr/actualites/infographie-le-futur-chu-en-20-chiffres>

<https://www.samoa-nantes.fr/pole-economique/>

<https://m.nantesstnazaire.cci.fr/economie-et-territoire/decouvrir-les-projets-d'aménagement-de-votre-territoire/les-grands-projets>

<https://www.cpim.fr/nantes-ile-de-nantes-projets-2030/>

<https://www.lejournaldesentreprises.com/article/un-nouveau-campus-sante-ouvrira-nantes-en-2031-2120565>

<https://www.reussir.fr/lesmarches/la-restauration-table-fragilisee-par-des-alternatives-plus-abordables>

<https://www.lafinancepourtous.com/2025/06/23/titres-restaurant-utilisation-dans-les-supermarches-perennisee-pour-2027-et-au-dela/>

<https://www.weblex.fr/weblex-actualite/titre-restaurant-la-prolongation-de-l-usa-ge-derogatoire-est-officielle>

<https://salerya.fr/bulletin/ticket-restaurant-plafond-exoneration-7-32-2026/>

<https://www.lsa-conso.fr/titres-restaurant-la-grande-distribution-capte-pres-de-4-4-des-usages-un-basculement-desormais-massif,465084>

https://cdn.ghr.fr/IMG/pdf/observatoire_ghr_bilan2025_fev2026.pdf

<https://fr.gaultmillau.com/fr/news/vous-pensez-payer-cher-votre-plat-du-jour-le-midi--voici-le-reel-prix-moyen>

<https://www.fiducial.fr/Hotellerie-Restauration/comptabilite/L-Observatoire-FIDUCIAL-de-la-restauration/L-observatoire-FIDUCIAL-2026-de-la-restauration>

<https://independant.io/statistiques-tendances-restauration>

<https://www.lsa-conso.fr/picadeli-lance-l-indice-des-prix-du-dejeuner-pour-guide-r-les-consommateurs,458827>

<https://www.info.gouv.fr/actualite/les-titres-restaurant-bientot-utilisables-le-dimanche>

<https://www.previsissima.fr/actualite/reforme-des-titres-restaurant-vers-une-utilisation-elargie-et-entierement-dematerialisee-dici-2027.html>

<https://metropole.nantes.fr/actualites/2024/logement-urbanisme/prairie-au-duc-travaux>

<https://www.bureauxlocaux.com/annonce/location-bureau-nantes-44200--40141979>

<https://www.pss-archi.eu/forum/viewtopic.php?pid=949532>

<https://www.orpi.com/immobilier-nantes-ile-de-nantes-republique/>

<https://www.bureauxlocaux.com/annonce/a-louer-local-commercial-139-m2-ile-de-nantes-quar--39973188>

<https://www.bureauxlocaux.com/annonce/local-commercial-a-ceder--42418040>

<https://modelesdebusinessplan.com/blogs/infos/restaurant-gros-loyer-tenable>

[https://recherche-entreprises.api.gouv.fr \(registre SIRENE\)](https://recherche-entreprises.api.gouv.fr (registre SIRENE))

[https://api-adresse.data.gouv.fr \(géocodage\)](https://api-adresse.data.gouv.fr (géocodage))

[https://www.openstreetmap.org \(contour de l'île, ODbL\)](https://www.openstreetmap.org (contour de l'île, ODbL))

12 pages d'établissements (sites, fiches de réservation, guides) : adresses masquées avec les noms.