

ENQUÊTE SYNDICAT DE LA DIÉTÉTIQUE MINCEUR

Un tiers des Français souhaitant perdre du poids estime qu'il est difficile d'avoir une alimentation équilibrée

Réunis sous le nom du Syndicat de la Diététique Minceur, les acteurs du secteur "aliments diététiques minceur" viennent de réaliser une enquête "état des lieux" sur le déjeuner des Français¹.

Confiée à l'institut de sondage LH2, cette enquête du Syndicat de la Diététique Minceur révèle qu'une large majorité des Français pense avoir une alimentation équilibrée à l'heure du déjeuner.

Cependant, sur les 62% des personnes qui avouent chercher à contrôler leur poids, voire à en perdre, près d'un tiers estime qu'il est difficile d'avoir une alimentation équilibrée.

Ce constat conforte le Syndicat de la Diététique Minceur dans l'idée que les substituts de repas et encas hyperprotéinés pour régime hypocalorique constituent une réponse légitime et efficace aux problématiques minceur.

LES FRANÇAIS EN QUÊTE D'UN DÉJEUNER ÉQUILIBRÉ

Thèmes clés abordés : lieu habituel du déjeuner en semaine, types d'aliments consommés, "facilité d'accès" à l'équilibre alimentaire, perception de son équilibre alimentaire, attitude face au poids.

Face à la place croissante qu'occupent aujourd'hui les thèmes du surpoids et de la minceur dans l'actualité, et à l'influence des nouveaux modes de vie sur les habitudes alimentaires, le Syndicat de la Diététique Minceur s'est intéressé au déjeuner des Français en semaine.

- **Les Français semblent avoir pris conscience de l'importance d'une alimentation équilibrée :** pour 73% d'entre eux, il est facile d'avoir une alimentation équilibrée et 85% de ces derniers affirment en avoir une.

La notion de l'équilibre alimentaire reste encore trop floue : paradoxalement, cette étude révèle qu'environ deux tiers des interviewés déclarent consommer exclusivement des légumes et des fruits lors du déjeuner et qu'environ un sur trois consomme régulièrement des snacks². **À noter que près de 2 millions de Français ne déjeunent pas en semaine.**

¹ Étude omnibus téléphonique réalisée par LH2 les 7 et 8 décembre 2007 auprès d'un échantillon national représentatif de 1005 personnes âgées de 18 ans et plus selon la méthode des quotas (sexe, âge, profession du chef de famille), après stratification par région de résidence et catégorie d'agglomération.

² Sandwich, part de tarte, croque-monsieur, hamburger, crêpe, kebab, pâtisserie...

- **L'essor de l'alimentation nomade se confirme chez les moins de 35 ans** : si, encore près de la moitié des Français déjeunent exclusivement à leur domicile le midi, ils restent tout de même 14% à prendre leur repas au bureau, 6% à fréquenter les fast-food et 5% à déjeuner en se promenant ou en faisant des courses³. Selon Frédéric Bocquet, Directeur du Département Omnibus LH2, *"cette tendance à l'alimentation nomade est aussi bien pratiquée par les hommes que les femmes et elle est particulièrement élevée chez les moins de 35 ans (80%). Elle présente par ailleurs de fortes disparités régionales allant de 40% en "méditerranée" jusqu'à 71% dans le Bassin parisien Est (Picardie, Champagne Ardennes, Bourgogne)."*
- **Une volonté de contrôler son poids très présente** : 62% des Français souhaitent contrôler voire perdre du poids (44,3% cherchent à le contrôler et 17,7% à en perdre). **Près d'un tiers de cette catégorie de personnes estime qu'il est difficile d'avoir une alimentation équilibrée.** En effet, 49,2% des Français qui souhaitent contrôler voire perdre du poids déclarent manger uniquement des fruits et des légumes, 46,6% une simple salade tandis que 8,7% avouent consommer régulièrement des snacks... Sans oublier les 3,7% d'entre eux qui s'abstiennent de déjeuner. (Voir annexe 4)

C'est précisément dans ce contexte de recherche de "maîtrise du poids" et de montée en puissance du "nomadisme", que les substituts de repas et les en-cas hyperprotéinés s'imposent comme une solution minceur encadrée et efficace, en particulier à l'heure du déjeuner en semaine.

Alors que les Français sont fortement attachés à la convivialité des repas du soir et des week-ends, la pause déjeuner, généralement de courte durée, reste la plus propice à un repas diététique. Et ce, quelles que soient leurs habitudes alimentaires.

ALIMENTS DIÉTÉTIQUES MINCEUR : UNE SOLUTION SIMPLE, PRATIQUE ET ÉQUILIBRÉE

Les substituts de repas et les en-cas hyperprotéinés sont les seuls aliments dont la composition est réglementée et encadrée pour apporter des garanties au consommateur en matière de contrôle et de perte de poids, dans le cadre d'un régime hypocalorique.

Si les substituts de repas ont pour but de remplacer un ou plusieurs repas de la journée, les en-cas hyperprotéinés, quant à eux, ne remplacent qu'une partie du repas ou se prennent en collation, et doivent impérativement être complétés par des aliments courants (fruits, légumes, laitages...).

- **En phase avec les habitudes, les goûts et les attentes des consommateurs**

À l'origine essentiellement présentés sous forme de poudres à diluer, de boissons ou d'entremets, les aliments diététiques minceur ont évolué au cours des dernières années ; en particulier les en-cas hyperprotéinés qui sont de plus en plus variés : omelette, pain, céréales, purée, pâte, soupe, plat préparé, crème, barre, biscuit, mousse, flan, pancakes... Saveurs, textures, couleurs sont désormais des qualités constamment prises en compte afin de limiter la monotonie des repas.

Non contents de cette offre large, variée et de plus en plus adaptée aux goûts des consommateurs, les aliments diététiques minceur allient simplicité, rapidité et praticité pour faciliter la vie quotidienne des personnes souhaitant contrôler leur poids, voire en perdre, et notamment des femmes actives.

³ Les 25% déjeunent à la cantine, au restaurant ou s'abstiennent de déjeuner

- **Les seuls aliments qui garantissent un apport en nutriments essentiels**

Le principe de la garantie réglementaire des aliments diététiques minceur est qu'un régime réduit à 1 200 calories apporte :

- suffisamment de protéines de qualité pour conserver ses muscles et limiter les sensations de faim,
- les quantités normales de vitamines et minéraux nécessaires pour garder le tonus et éviter les risques de déficiences,
- les acides gras essentiels, ...

Le Docteur Magali Cocaul, médecin endocrinologue – nutritionniste confie : *"Je préconise ses aliments diététiques minceur car je sais qu'ils apportent à mes patients les calories et les nutriments nécessaires et suffisants. L'apport protéique permet de ne pas avoir faim entre les repas."*

- **... Et encadrés par la réglementation** tant aux plans international, européen que français.

La réglementation des "denrées alimentaires destinées à être utilisées dans les régimes hypocaloriques destinés à la perte de poids" existe depuis 1977 en France et 1998 en Europe. Cette réglementation européenne définit notamment les règles strictes d'étiquetage, de présentation des denrées, de publicité mais surtout les compositions à respecter.

Cette harmonisation réglementaire dans tous les États Membres de l'Union Européenne fournit un cadre dans lequel chaque pays peut développer des aliments diététiques minceur correspondant aux habitudes alimentaires nationales. Il existe ainsi de fortes spécificités entre certaines régions d'Europe en matière de régime et d'offre produits. Par exemple, le consommateur anglo-saxon utilise de manière exclusive ou majoritaire les substituts de la ration journalière, tandis que le consommateur français souhaite associer les aliments diététiques minceur à des aliments courants pour ne pas trop changer ses habitudes alimentaires.

Une attitude prise en compte par les fabricants qui veillent à proposer aux Français des substituts de repas et des en-cas hyperprotéinés pour régime hypocalorique adaptés à une alimentation équilibrée, variée et pratique.

Enquête disponible sur demande

Publication libre de droits – Mention Obligatoire :

"ENQUÊTE SYNDICAT DE LA DIÉTÉTIQUE MINCEUR"

RENSEIGNEMENTS PRESSE :

AGENCE PASSERELLES

Isabelle Latour-Gervais – Anne Laure Guillaume

Tél : 05 56 20 66 77 – Fax : 05 56 20 70 20 - Email : dietetique.minceur@passerelles.com