

# Les Français et les calories :

## Quel rapport à la nutrition?

Mouvement pour l'Équilibre Nutritionnel



Novembre 2014

Rapport rédigé par :

Jean-Daniel Lévy, Directeur du Département Politique – Opinion

Magalie Gérard, Directrice de clientèle au Département Politique – Opinion

Marine Rey, Chargée d'études au Département Politique – Opinion

## SOMMAIRE

- > **Méthodologie d'enquête** P.3
- > **Connaissances en matière de calories** P.4
- > **Rapport aux calories** P.11
- > **Connaissance et perceptions des édulcorants** P.14
- > **Importance accordée à la nutrition et pratique en matière de régime** P.18
- > **Focus sur la prise de poids pendant les fêtes de fin d'année** P.25



Enquête réalisée en ligne du 24 au 26 juin et du 04 au 06 novembre 2014.

---



Echantillons de 1000 et 1 002 personnes représentatifs de la population française âgée d'au moins 18 ans.

---



Méthode des quotas et redressement appliquée aux variables suivantes : sexe, âge, catégorie socioprofessionnelle et région de l'interviewé(e).

---



Aide à la lecture des résultats détaillés :

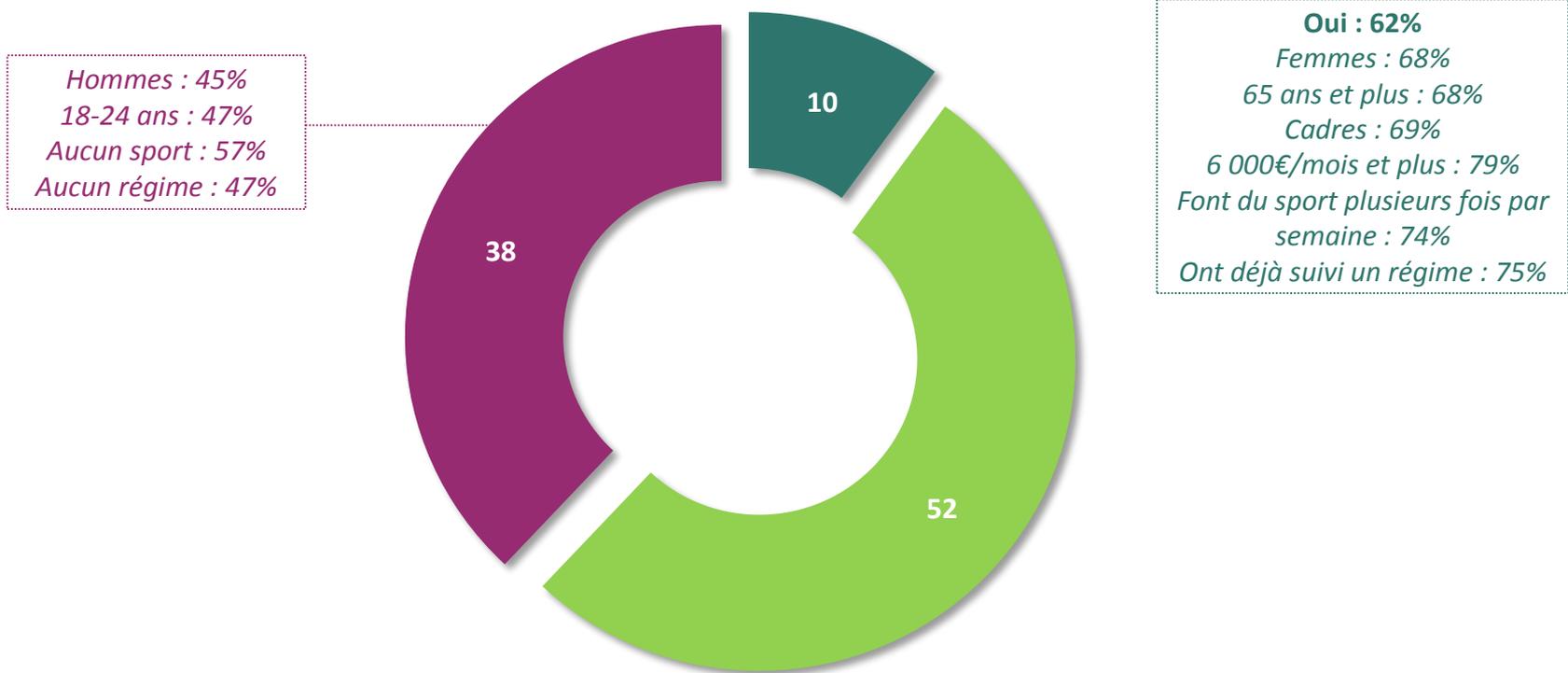
- *Les chiffres présentés sont exprimés en pourcentage*
- *Les chiffres en italique sont ceux qui apparaissent le plus significativement au-dessus de la moyenne*
- *Les chiffres suivis d'un astérisque (\*) sont à interpréter avec prudence en raison de la faiblesse des effectifs*

# Connaissances en matière de calories

# Un peu plus de six Français sur dix déclarent connaître au moins approximativement l'apport calorique des produits qu'ils consomment

En règle générale, connaissez-vous l'apport calorique des aliments et boissons que vous consommez?

- A tous, en % -



Hommes : 45%  
18-24 ans : 47%  
Aucun sport : 57%  
Aucun régime : 47%

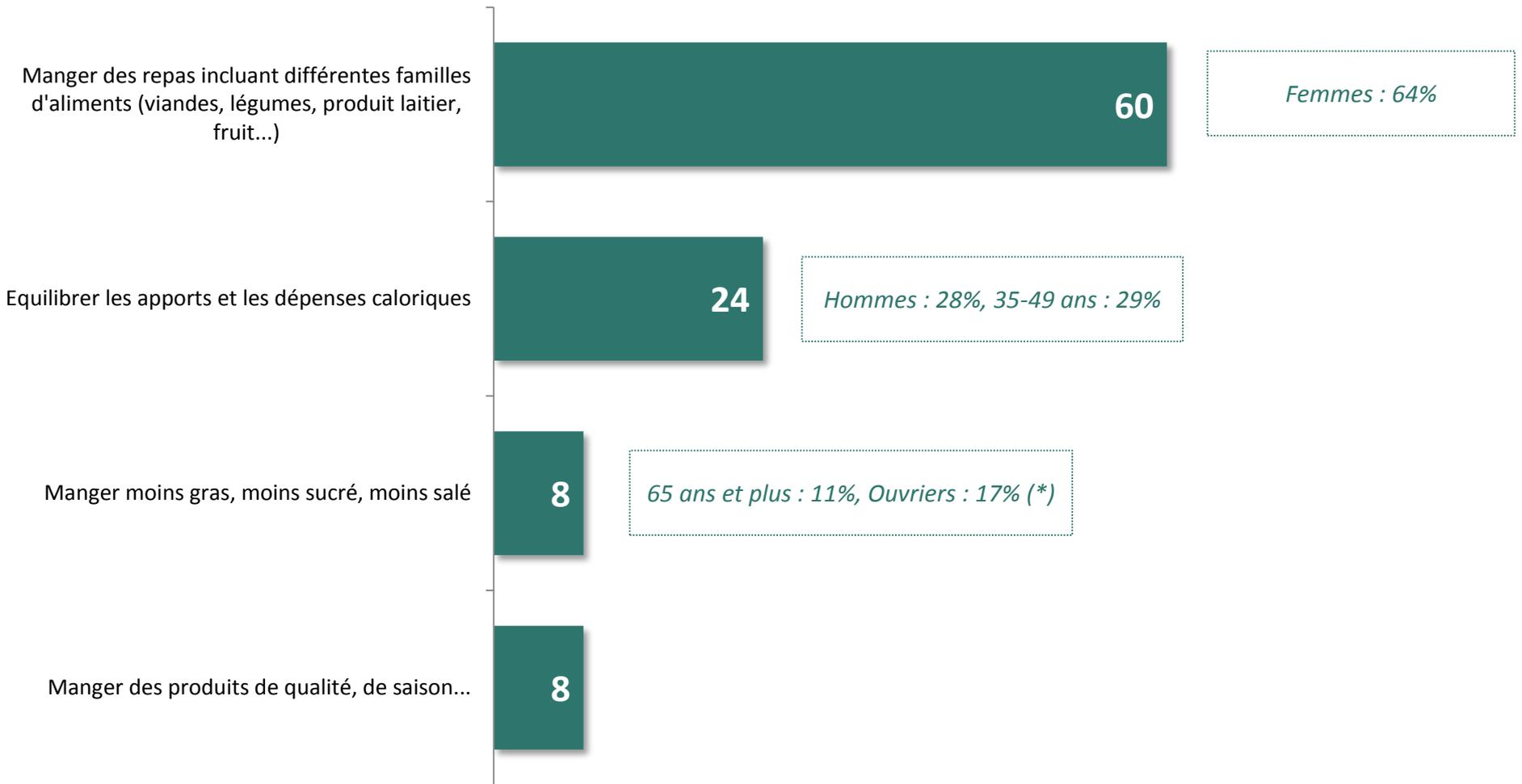
Oui : 62%  
Femmes : 68%  
65 ans et plus : 68%  
Cadres : 69%  
6 000€/mois et plus : 79%  
Font du sport plusieurs fois par semaine : 74%  
Ont déjà suivi un régime : 75%

■ Oui, de manière assez précise    ■ Oui, de manière approximative    ■ Non

# Pour la plupart des Français, l'équilibre nutritionnel consiste à manger différentes familles d'aliments

Que signifie pour vous l'équilibre nutritionnel ? (Une seule réponse possible)

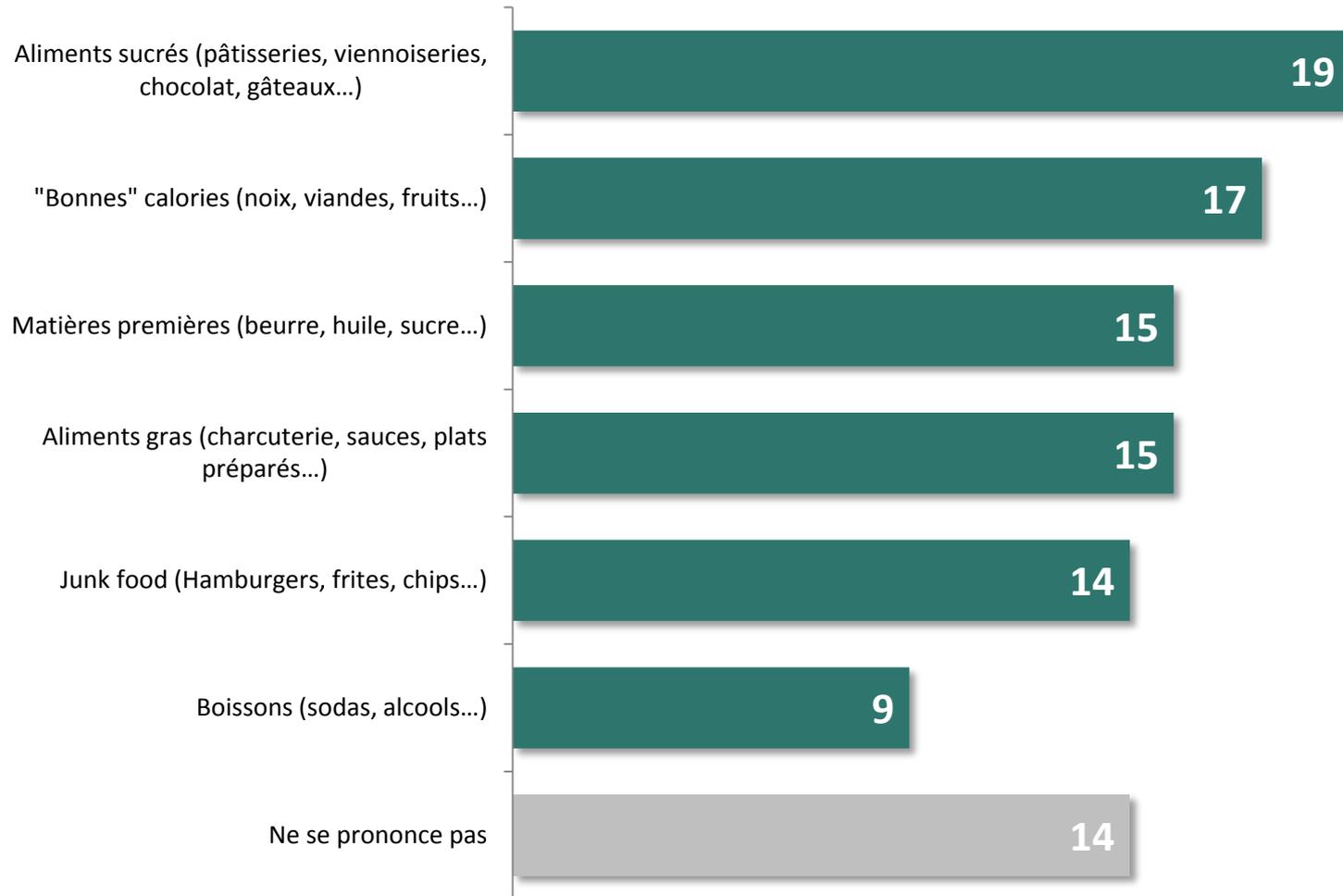
- A tous, en % -





# Mais au final les aliments sucrés dominent les représentations des aliments caloriques

Pouvez-vous citer trois aliments, qui selon vous, sont très caloriques ? (Question ouverte, réponses spontanées) \*\*



\*\* En % de citations, la somme est supérieure à 100%, les enquêtés ayant la possibilité de citer plusieurs aliments

# Les fruits et légumes constituent les aliments hypocaloriques les mieux identifiés par les Français

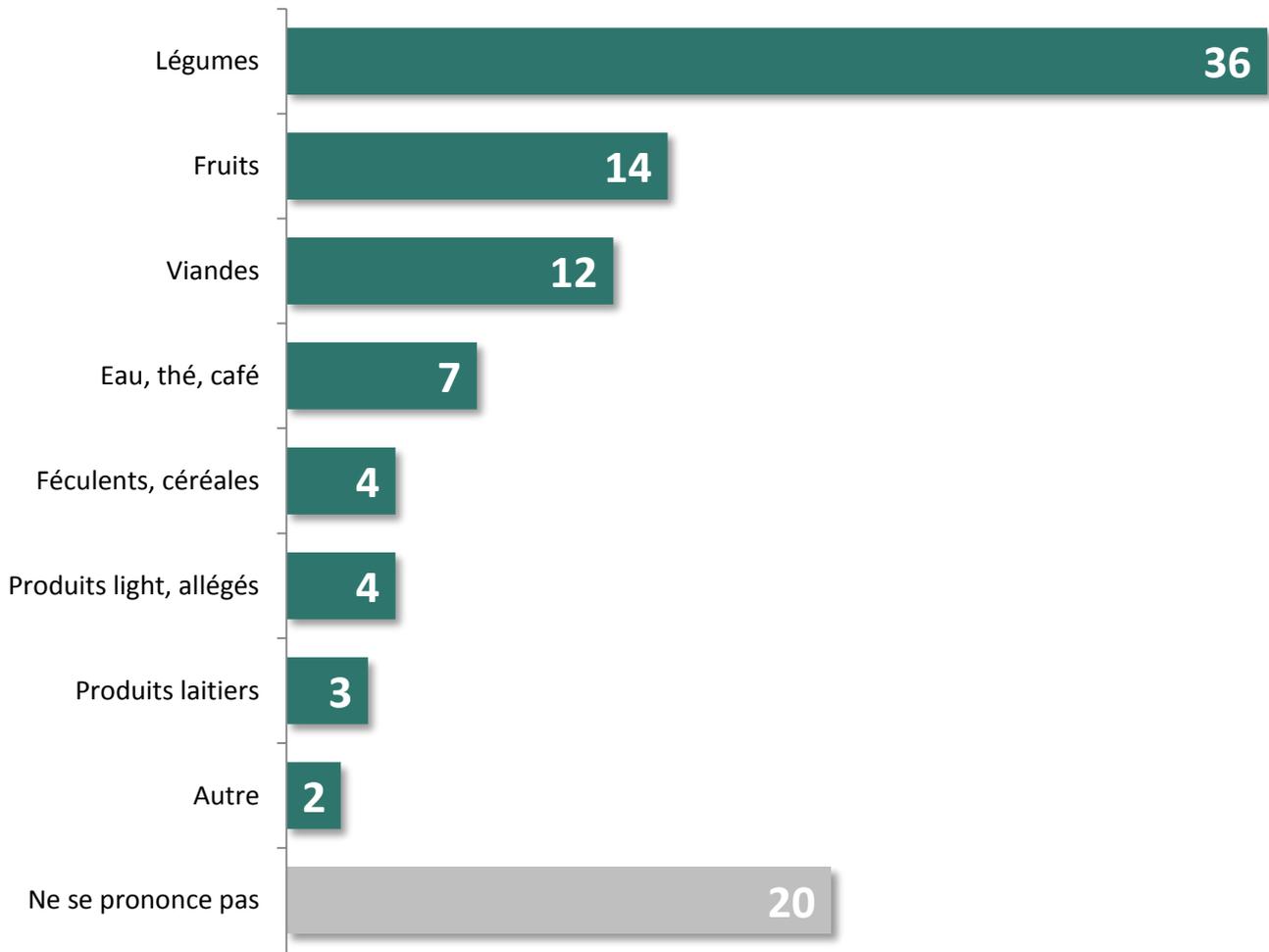
Pouvez-vous citer trois produits, qui selon vous, sont hypocaloriques c'est à dire des produits « light », des produits qui contiennent moins de calories ?  
(Question ouverte, réponses spontanées)



Le nuage de mots est automatiquement généré à partir de l'exhaustivité des réponses spontanées à la question ouverte. La taille d'un mot dans le visuel représente sa fréquence d'utilisation : le mot écrit en plus gros caractères est celui qui a été le plus utilisé par les sondés dans leurs réponses. L'emplacement d'un mot au sein du nuage n'a pas de signification particulière, pas plus que sa couleur.

# Les légumes sont les principaux aliments considérés comme hypocaloriques alors que les produits « allégés » sont peu cités

Pouvez-vous citer trois produits, qui selon vous, sont hypocaloriques c'est à dire des produits « light », des produits qui contiennent moins de calories ?  
(Question ouverte, réponses spontanées) \*\*



\*\* En % de citations, la somme est supérieure à 100%, les enquêtés ayant la possibilité de citer plusieurs aliments

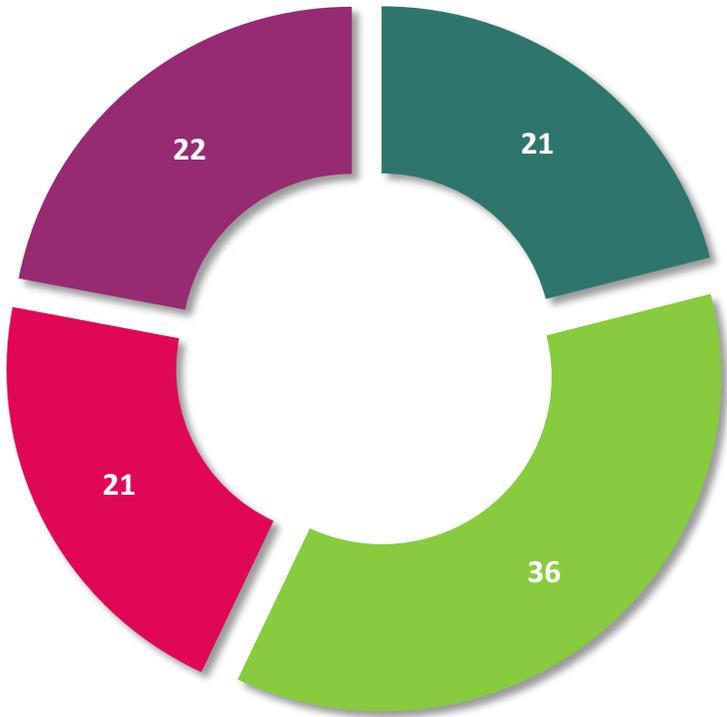
# Rapport aux calories

# Plus d'un Français sur deux renonce au moins de temps en temps à des aliments parce qu'ils les jugent trop caloriques

Vous arrive-t-il de renoncer à certains aliments ou boissons car vous les considérez comme trop caloriques ?

- A tous, en % -

**Rarement ou jamais : 43%**  
*Hommes : 54%*  
*18-24 ans : 58%*  
*Aucun sport : 64%*  
*Aucun régime : 57%*



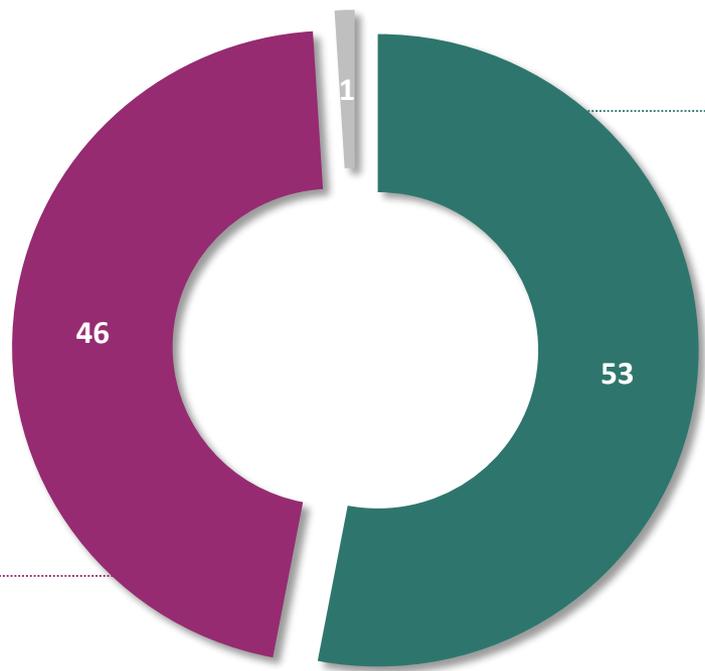
**Au moins de temps en temps : 57%**  
*Femmes : 66%*  
*6 000€/mois et plus : 72% (\*)*  
*Font du sport une fois par semaine : 65%*  
*Ont déjà fait un régime : 76%*  
*Preennent un traitement chronique : 65%*

■ Oui, souvent     
 ■ Oui, de temps en temps     
 ■ Oui, mais rarement     
 ■ Non, jamais

# Les Français se montrent partagés quant à la facilité de composer des menus équilibrés

Diriez-vous que... ? (Une seule réponse possible)

- A tous, en % -



Femmes : 57%  
65 ans et plus : 61%  
Cadres : 61%  
Font du sport plusieurs fois par semaine : 64%  
Corpulence normale : 60%

Hommes : 51%  
Diplôme inférieur au bac : 55%  
Aucun sport : 63%  
Personnes obèses : 62%

- C'est facile de composer un menu équilibré, incluant les apports caloriques dont vous avez besoin
- C'est difficile de composer un menu équilibré, incluant les apports caloriques dont vous avez besoin
- Ne se prononce pas

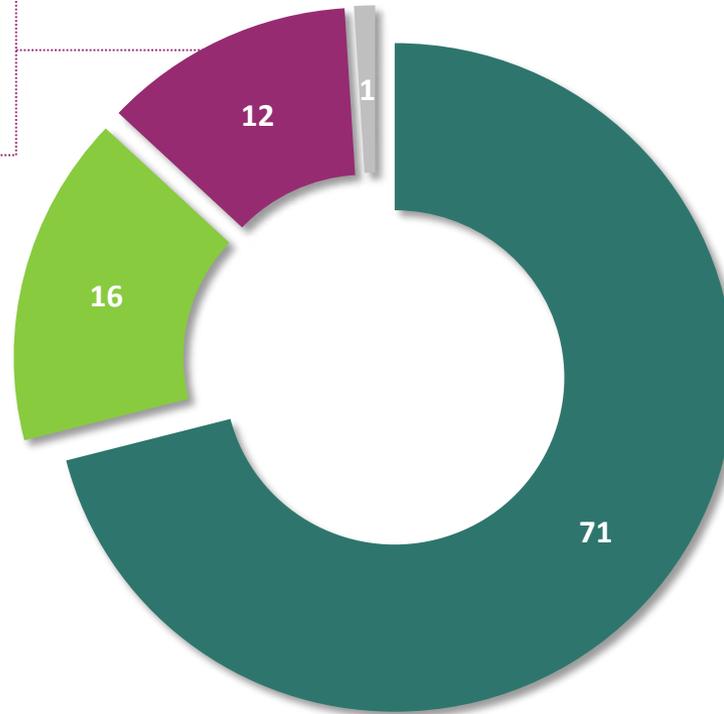
# Connaissance et perception des édulcorants

# Près de neuf Français sur dix indiquent connaître les édulcorants dont 71% voyant même bien ce dont il s'agit

Connaissez-vous les édulcorants, des ingrédients avec un goût sucré qui n'apportent ni sucre, ni calorie?

- A tous, en % -

Hommes : 16%  
50-64 ans : 15%  
Diplôme inférieur au bac : 19%  
Aucun sport : 19%  
Aucun régime : 16%



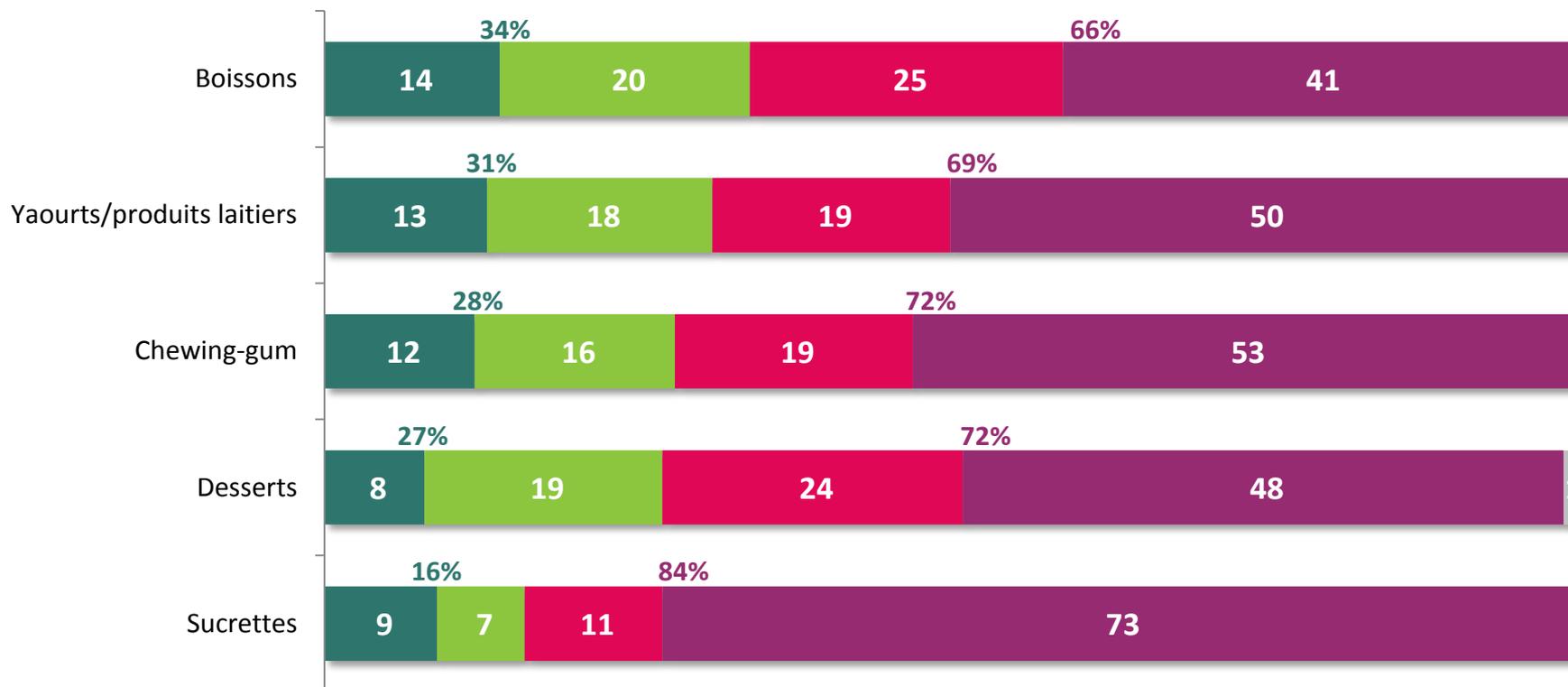
Oui : 87%  
Femmes : 91%  
CSP+ : 92%  
4 000€ à moins de 6 000€/mois : 96%  
Font du sport plusieurs fois par semaine : 91%  
Ont déjà fait un régime : 94%

■ Oui, et vous voyez bien ce dont il s'agit    ■ Oui, mais vous ne voyez pas vraiment ce dont il s'agit    ■ Non    ■ Ne se prononce pas

# Les trois-quarts des Français indiquent consommer occasionnellement des produits édulcorés même si les fréquences sont relativement faibles

Vous arrive-t-il de consommer les produits suivants avec édulcorants ?

- A tous, en % -



■ Oui, souvent   
 ■ Oui, de temps en temps   
 ■ Rarement   
 ■ Jamais   
 ■ Ne se prononce pas

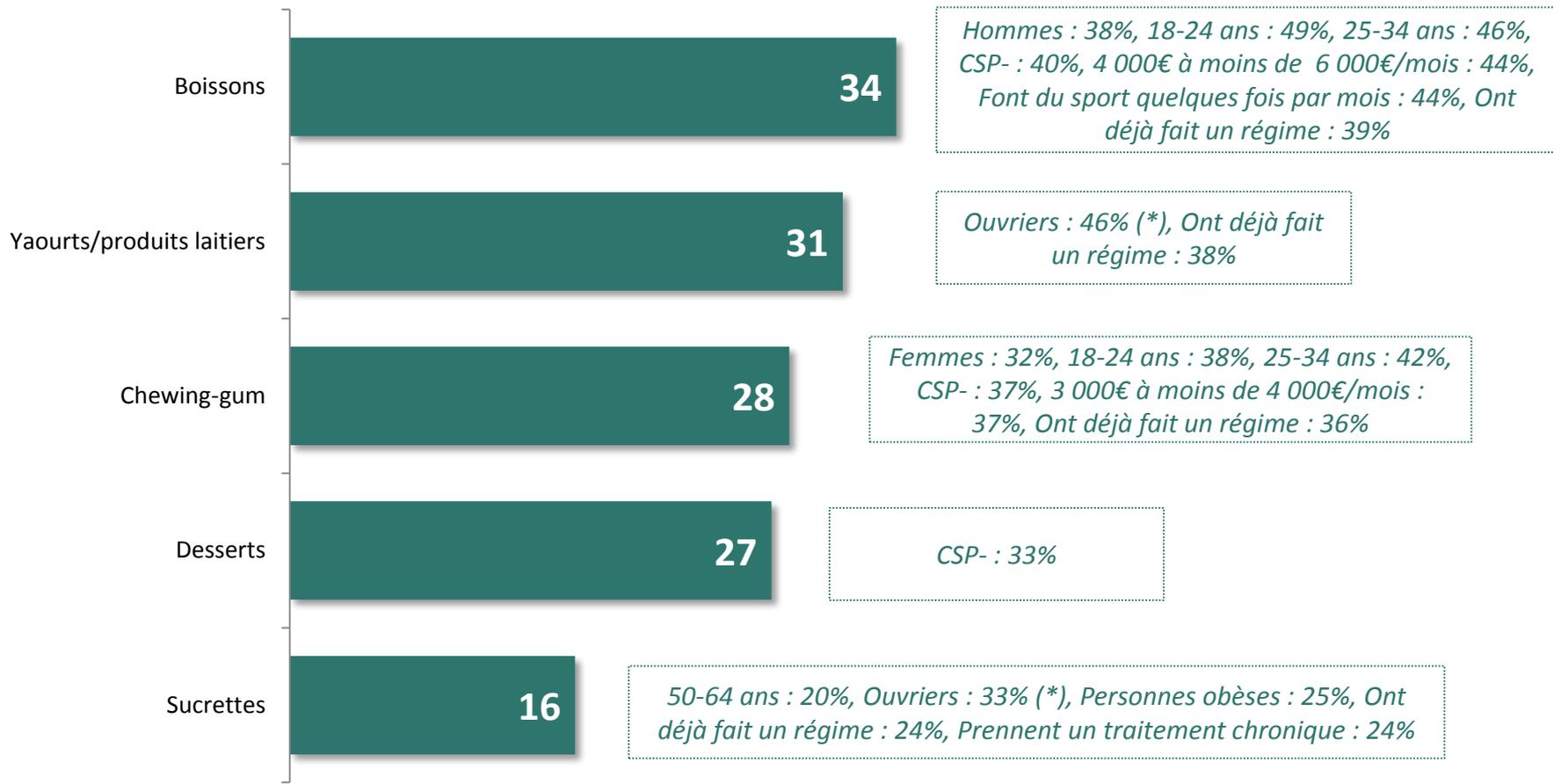
**Consomme occasionnellement\*\* au moins l'un de ces produits : 75%**

\*\* ST « Oui, souvent », « Oui, de temps en temps » et « Oui, rarement »

# Les plus jeunes et les personnes ayant déjà suivi un régime sont celles qui déclarent le plus souvent consommer des produits édulcorés

Vous arrive-t-il de consommer les produits suivants avec édulcorants ? – ST « Au moins de temps en temps »

- A tous, en % -



**Consomme occasionnellement au moins l'un de ces produits : 75%**

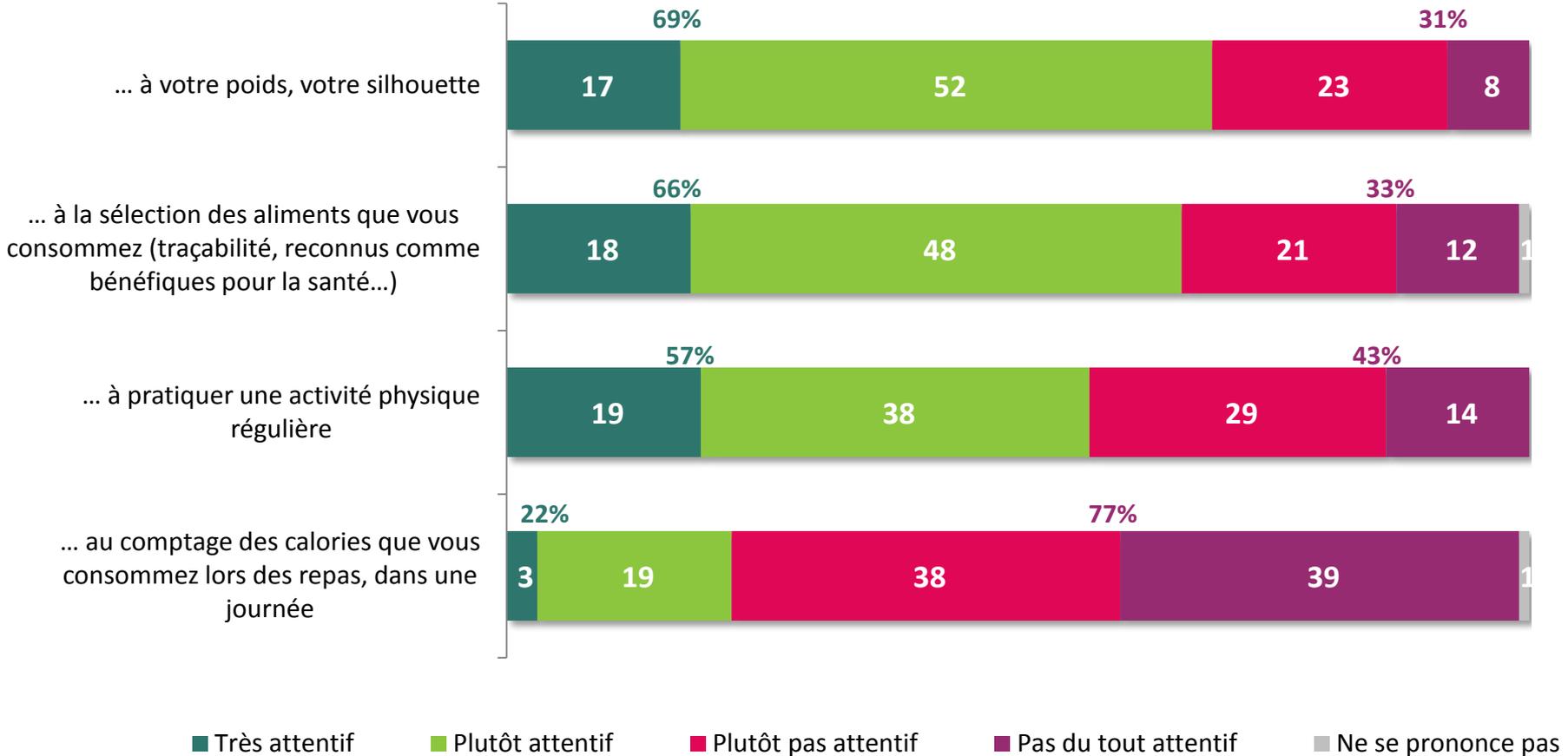
15-24 ans : 83%, Diplôme supérieur à bac +2 : 79%, Ont déjà fait un régime : 81%

# Importance accordée à la nutrition et pratiques en matière de régimes

# Le comptage des calories apparait comme un aspect secondaire pour les Français par rapport à leur poids, aux propriétés des aliments qu'ils consomment et à la pratique sportive

Diriez-vous que vous êtes très, plutôt, plutôt pas ou pas du tout attentif ...?

- A tous, en % -

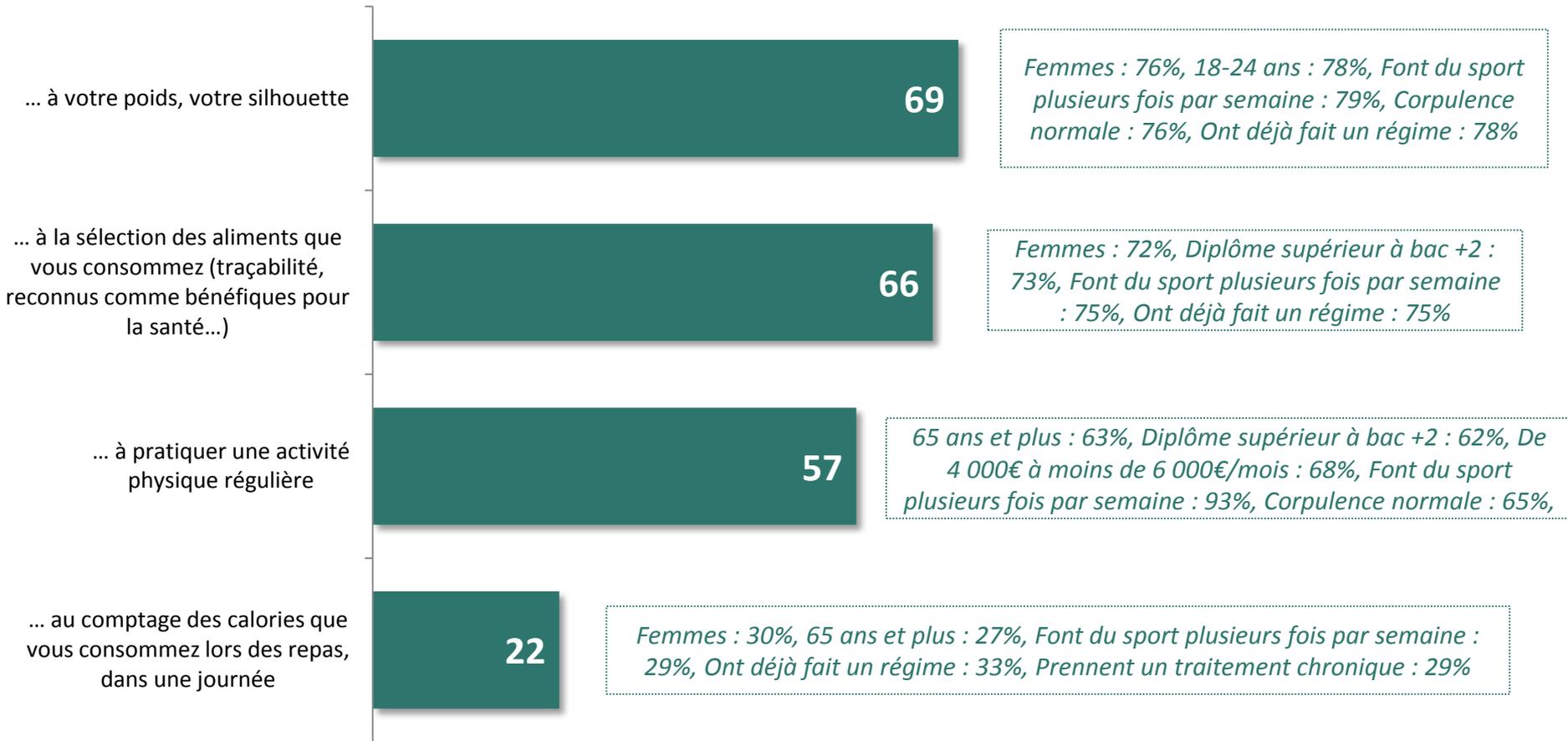


**Attentif à au moins l'un de ces aspects : 86%**

# Les personnes ayant déjà suivi un régime se déclarent plus attentives au comptage des calories consommées

Diriez-vous que vous êtes très, plutôt, plutôt pas ou pas du tout attentif ...?

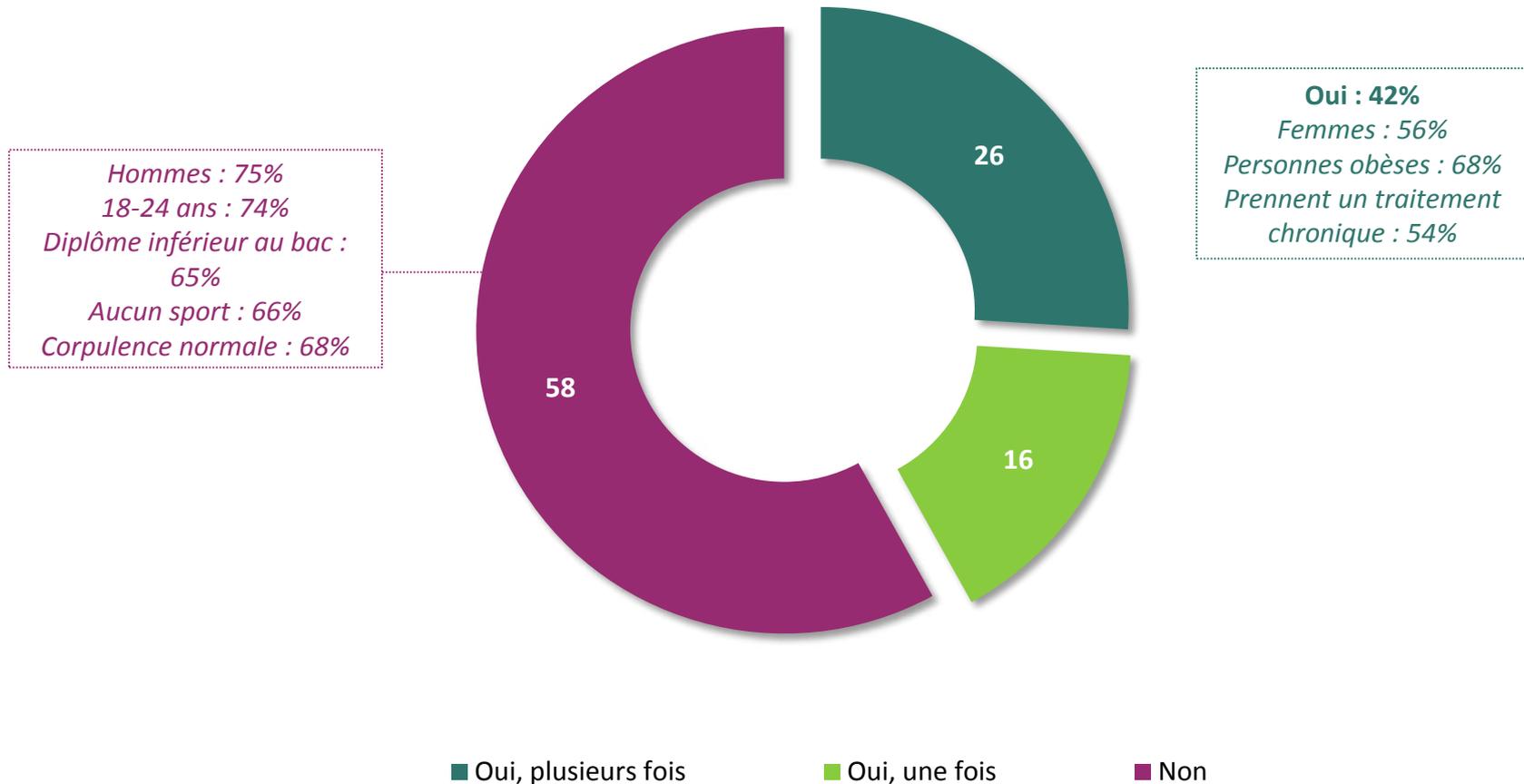
- A tous, en % -



# Plus de quatre Français sur dix indiquent avoir déjà suivi un régime alimentaire pour perdre du poids \*\*

Avez-vous déjà suivi (ou suivez-vous actuellement) un régime alimentaire pour perdre du poids ... ?

- A tous, en % -

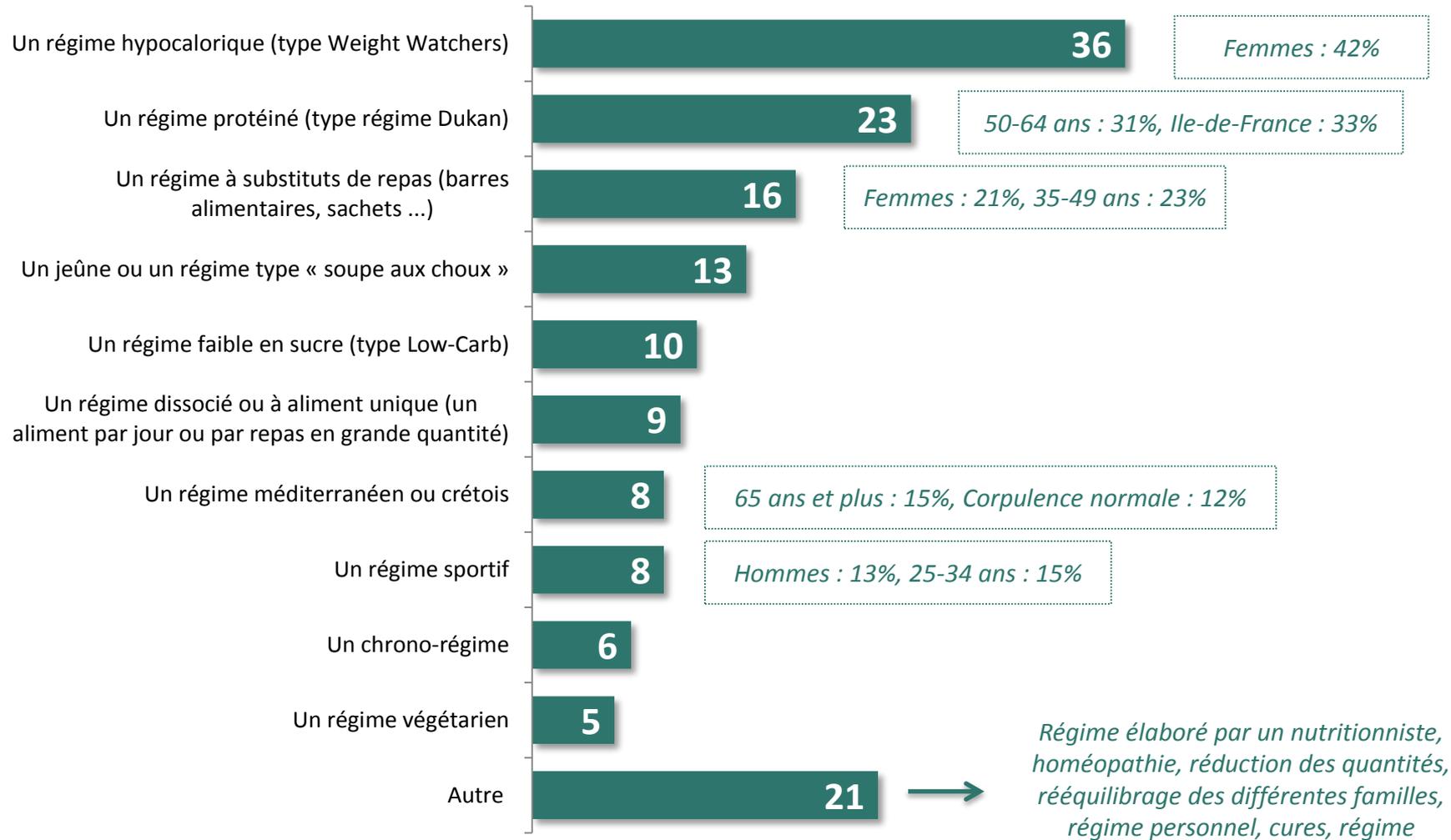


\*\* Attention, ces données sont uniquement issues des déclarations des enquêtés, elles ne constituent donc pas une estimation objective des pratiques des Français

# Les régimes les plus couramment suivis sont les programmes hypocaloriques et protéinés

Quel(s) type(s) de régime avez-vous déjà suivi(s) ? (Plusieurs réponses possibles)

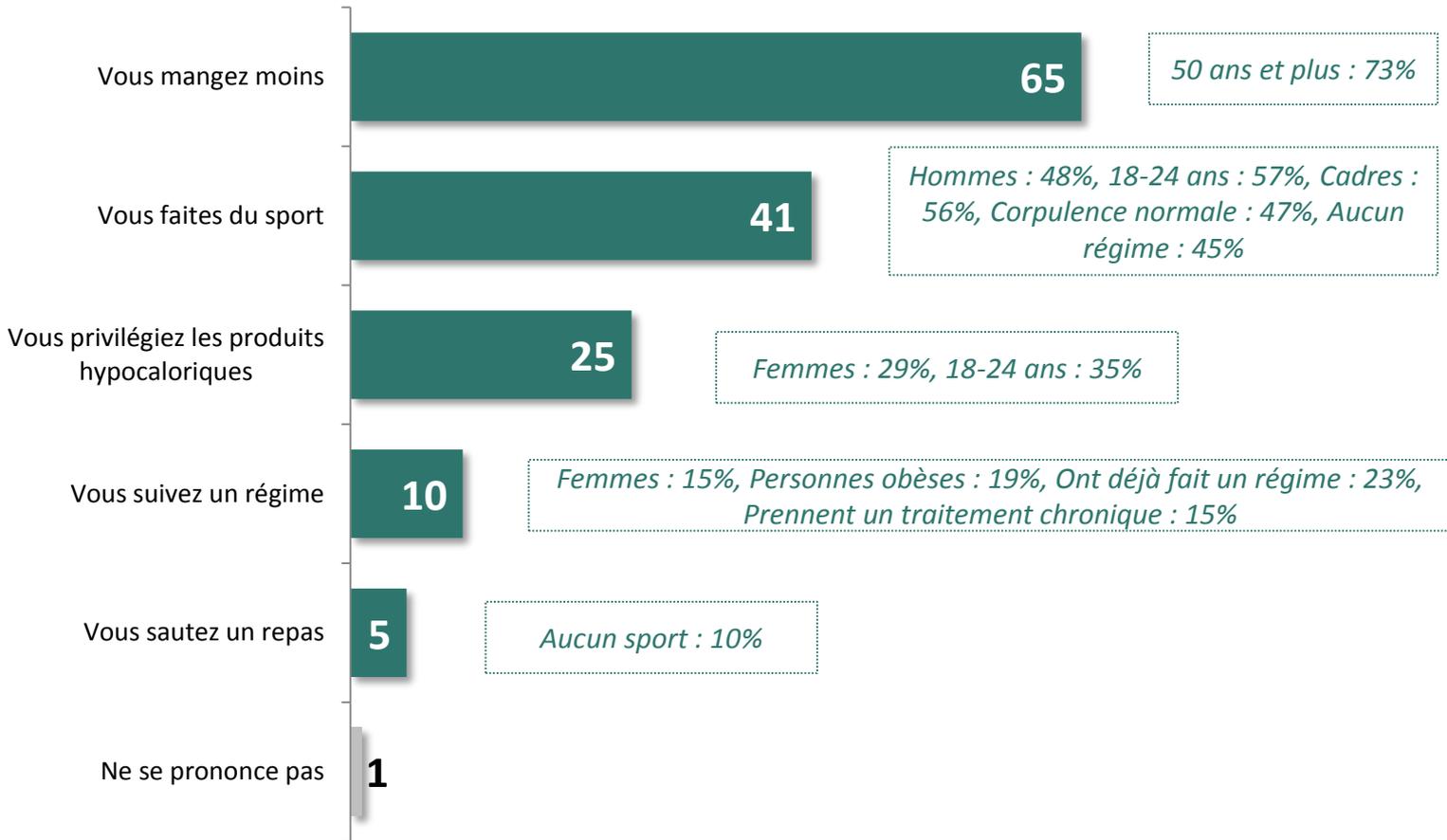
- A ceux qui déclarent avoir déjà suivi un régime alimentaire pour perdre du poids, en % -



# Les plus jeunes et les femmes privilégient plus souvent les produits hypocaloriques lorsqu'ils souhaitent perdre du poids

Quand vous souhaitez réduire vos apports caloriques ou rééquilibrer vos apports / dépenses caloriques, que faites-vous la plupart du temps ?  
(Deux réponses possibles)

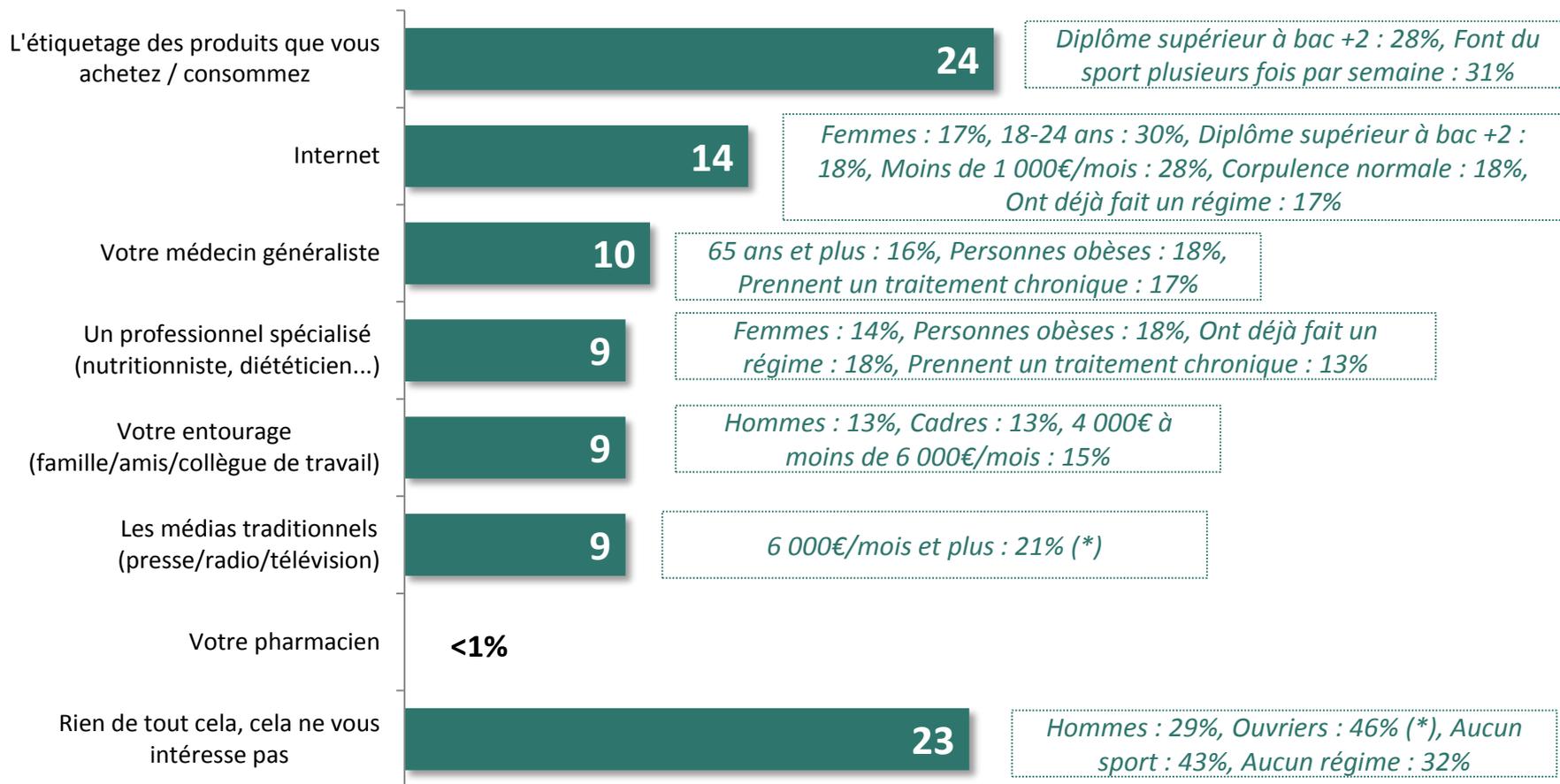
- A tous, en % -



# L'étiquetage des produits émerge comme la première source d'information des Français sur la nutrition, devant Internet

D'une manière générale, quelle est votre source d'information principale sur la nutrition ? (Une seule réponse possible)

- A tous, en % -



# Focus sur la prise de poids pendant les fêtes de fin d'année

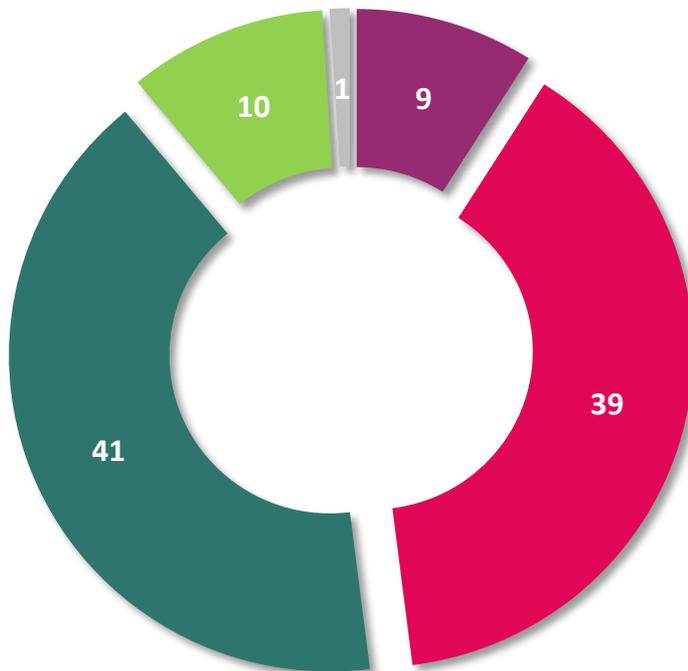
# Près d'un Français sur deux anticipe une prise de poids pendant les fêtes de fin d'année

Vous attendez-vous à prendre du poids pendant les fêtes de fin d'année ?

- À tous, en % -

**Non: 51%**

*Hommes : 57%*  
*65 ans et plus : 60%*  
*N'ont jamais fait de régime : 60%*  
*Corpulence normale : 57%*  
*Sous-poids : 92% (\*)*  
*Estiment que leur poids est juste comme il faut : 68%*  
*Estiment que leur poids n'est pas assez élevé : 86% (\*)*



**Oui: 48%**

*Femmes : 53%*  
*18-24 ans : 59%*  
*Ont déjà fait un régime : 60%*  
*Surpoids : 54%*  
*Obèses : 63%*  
*Estiment que leur poids est trop élevé : 60%*

■ Oui, certainement   ■ Oui, probablement   ■ Non, probablement pas   ■ Non, certainement pas   ■ Ne se prononce pas

# La plupart des Français estimant qu'ils vont grossir pendant les fêtes situent cette prise de poids entre 1 et 2 kilos

Et combien de poids vous attendez-vous à prendre pendant les fêtes de fin d'année ?

- À ceux qui anticipent une prise de poids, en % -

